

Augusto Cury

Autorul cărții Părinți străluciți, profesori fascinanți

**CODUL
INTELIGENȚEI**

Formarea de minți scilipitoare și căutarea
excelenței emoționale și profesionale

Copyright © Augusto Cury 2007

Titlul în limba portugheză
O CÓDIGO DA INTELIGÊNCIA

**A Formação de Mentes Brilhantes e a Busca da
Excelência Emocional e Profissional**

Copyright 2008 by Augusto Jorge Cury

Copyright © 2012 EDITURA FOR YOU

Coperta www.graficadesign.ro

Tehnoredactare: Felicia Drăgusin

Descrierea CIP a Bibliotecii Nationale a României

CURY, AUGUSTO

Codul inteligenței 2012

ISBN 978-606-639-016-3

232.931

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această
carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 021/6656223; 0724212695; 0314286724,

e-mail foryou@editura-foryou.ro; editura_foryou@yahoo.com

site: <http://www.editura-foryou.ro>; copiii-indigo.ro

Augusto Cury

autor al cărții

PĂRINȚI STRĂLUCIȚI; PROFESORI FASCINANȚI

CODUL INTELIGENȚEI

**Formarea de minți sclipitoare și căutarea
exceleței emoționale și profesionale**

Traducere

Georgiana Bărbulescu

EDITURA FOR YOU



Instruirea intelectului, pentru a descifra codurile inteligenței

Titus, generalul roman, însărcinat cu construirea Coliseumului, se mândrea că armata romană era singura care se pregătea pentru război în vreme de pace, antrenându-și soldații pe tot parcursul anului. Era cel mai eficient. Cu armata sa a devastat Ierusalimul în anul 70 d.C., comițând atrocități inimaginabile și luând sute de mii de prizonieri pe care i-a dus la Roma, dar acesta va fi subiectul unui roman istoric pe care-l voi publica în viitor. Înconjurat de lacrimile și de sângele prizonierilor săi transformați în sclavi, marele general a pus să se construiască monumente care sunt și astăzi în picioare.

Instruirea impusă odinioară armatelor și câtorva domenii restrânse ale societății se aplică, în zilele noastre, tuturor sectoarelor. Ne aflăm în era instruirii. Se face instruire în practica sportivă și în activități ca mersul pe jos, dansul, calculul, scrisul, povestitul, regizarea unei piese. Oamenii sunt instruiți pentru a conduce vehicule, a pilota avioane, a lucra cu diferite mașini. Sunt instruiți pentru a vorbi în public, pentru a opera cu calculatoare, pentru a face programe, a administra întreprinderi, a executa proiecte. Sunt instruiți pentru a alege un vin sau altul, pentru a aprecia o operă de artă, pentru a fi atenți la calitatea produselor.

Cu toate acestea, când totul părea perfect în era instruirii, iată că, observând problemele psihice și sociale ale societăților moderne, constatăm că am comis o greșală istorică extrem de

gravă. Am uitat de instruirea cea mai importantă – adică de instruirea în domeniul descifrării și aplicării codurilor inteligenței. Fără ele nu ne putem dezvolta imaginația, capacitatea de a depăși întemperiile vieții și potențialul nostru intelectual.

Memoria suprautilizată și codurile inteligenței subutilizate

Ar trebui să descifrăm aceste coduri, cu aceeași energie cu care căutătorul de aur străpunge piatra, în căutarea metalului prețios, cu aceeași tenacitate cu care chirurgul desprinde pielea pentru a descoperi țesuturi ascunse, cu aceeași râvnă cu care însetatul caută apă, ca să-și potolească setea în deșertul fierbinte.

Simțul comun crede, în mod greșit, că memoria îi este subutilizată. Unii cred că folosesc 10%, alții 20%, iar alții, cu puțin peste 20% din capacitatea totală a memoriei lor. Dar acest mod popular de a gândi e ingenuu, simplist – și, prin urmare, trebuie corectat. Memoria este selectivă. În plus, se deschide și se închide în funcție de emoțiile și sentimentele pe care le trăim într-un anumit moment al existenței.

Emoțiile tensionate, fobice și temătoare închid ferestrele memoriei, iar cele care implică plăcere, provocare și seninătate le deschid. Deși emoțiile pașnice deschid ferestrele, cu toate acestea memoria e selectivă, căci nu-și deschide toate arhivele.

V-ați gândit cum ar fi dacă memoria n-ar fi selectivă? Orice cuvânt – ca de exemplu „mașină”, „avion”, „prieten”, „dușman”, „frică” – ne-ar permite accesul la milioane de date pe care le avem arhivate și care sunt legate de memorie, saturându-ne intelectul. Scoarța noastră cerebrală n-ar suporta un asemenea vârtel de date. Observați că, atunci când avem preocupări recurente și ne gândim obsesiv la o anumită chestiune, suntem epuizați, ne trezim obosiți și fără energie. Selectivitatea memoriei obiective ne protejează mintea împotriva acumulării de gânduri, de imagini mentale și idei.

Dacă, însă, ne-am observa cu atenție mintea, probabil că majoritatea dintre noi ne-am da seama că ne folosim excesiv memoria, de aceea gândim excesiv și, ca urmare, ne consumăm excesiv, generând astfel *Sindromul gândirii accelerate* (SGA) (Cury, 2004).

Emoțiile fluctuante, gândurile anticipative și excesul de angajamente fac parte din meniul unei persoane caracterizate prin hiper-gândire. Dacă oamenii și-ar folosi memoria într-un mod mai rațional, și-ar uza mai puțin creierul, s-ar trezi cu o dispoziție mai bună, s-ar bucura mai mult de ziua care răsare, ar crea mai multe situații propice pentru a-i cuceri pe cei dragi, pentru a avea gesturi unice, reacții neașteptate și atitudini surprinzătoare.

Memoria, care e deja selectivă, poate fi blocată și mai mult de un stres intens, care, la rândul lui, blochează codul intuiției creative, făcând ca *homo bios*, instinctul, să prevaleze asupra lui *homo sapiens*, capacitatea de a gândi. Stresul poate închide ferestrele memoriei în cadrul unor concursuri, interviuri, prezentări publice, situații noi și provocări manageriale, generând prestații intelectuale de slabă calitate chiar și la persoane excepționale.

Cu excepția mecanismelor care ne fac să sub-solicităm memoria, ceea ce este sub-solicitat la toți oamenii sunt codurile inteligenței. Bogați și săraci, psihiatri și pacienți, conducători de firme și angajați, cu toate că pot avea calități minunate, au un potențial psihiatric global limitat, pentru că nu pot să descifreze codurile inteligenței, în toată plenitudinea lor.

Complexa definiție a inteligenței: trei straturi psihice

Înainte de a începe să abordăm codurile inteligenței, trebuie să definim inteligența. Înainte de orice, aș vrea să spun, cu smerenie, că, de-a lungul a peste douăzeci de ani, am dezvoltat una dintre puținele teorii mondiale despre modul de funcționare a minții, construcția de gânduri și procesul de formare de oameni care gân-

desc, intitulată *Inteligența multifocală* sau *Psihologia multifocală* (titlatură nord-americană și care va fi adoptată la nivel mondial).

Psihologia multifocală nu este o teorie neuro-științifică, ci una psihologică și care intră în domeniul pedagogiei, sociologiei și filozofiei. În această teorie, inteligența are o definiție complexă, care diferă de cele formulate în cadrul altor teorii sub diferite aspecte, căci pătrunde în zone pe care alți autori nu au avut ocazia să le studieze, cum ar fi fenomenele care acționează, în câteva fracțiuni de secundă, în construcția lanțurilor de gânduri, imagini mentale și idei. Dar teoria mea nu e, în niciun caz, mai bună decât cea a străluciților autori consacrați, precum Freud, Jung, Gardner, Morin, Piaget și Vigotsky.

Psihologia multifocală a fost folosită de nenumărați specialiști din domeniul sănătății mintale, precum și în cercetări, în teze de masterat și doctorat și în cursuri post-universitare. Cu toată ampla sa răspândire, vreau să subliniez că nicio teorie nu e reală, în sine. Ea este constituită dintr-un ansamblu de postulate, ipoteze, concepte și argumente, din care derivă cunoștințele.

Prin faptul că am cercetat nu doar procesul de construcție a gândurilor, ci și natura gândurilor și limitele interpretării, m-am convins că adevărul constituie o țintă intangibilă. Toate teoriile trebuie evaluate, analizate, testate și gândite.

Îl invit pe cititor să dezbată idei și să-și exercite auto-analiza critică, două dintre codurile inteligenței – iar apoi să tragă propriile sale concluzii.





Definiția inteligenței: Homo sapiens, o ființă dincolo de limitele logicii

Cele trei mari zone psihice care definesc inteligența

Aș dori ca, citind în următoarele paragrafe ce înseamnă inteligența, cititorul neobișnuit cu aceste concepte să nu se descurajeze. Va fi o expunere sintetică. În contextul *Psihologiei multifocale*, definiția inteligenței e cuprinzătoare și, așa cum arată chiar numele teoriei, multifocală, multidinamică și multifactorială. Unii autori au sugerat și ei că inteligența e multidimensională și modificabilă (Feurstein, R., 1980). Conceptul global de inteligență intră în trei mari etape sau trei mari zone. Primele două sunt subconștiente, ultima e conștientă.

Prima zonă e mai profundă și se referă la fenomenele subconștiente care acționează, în câteva miimi de secundă, în procesul de recuperare și organizare a informațiilor existente în memorie și, ca urmare, în construirea gândurilor și emoțiilor. Această producție e înregistrată de mii de ori de fenomenul IAM (Înregistrare Automată a Memoriei), construind platforma care formează eu-l, acesta fiind expresia maximă a conștiinței critice și a capacității de a alege. Tot ceea ce percepem, simțim, gândim și trăim se transformă în cărămizi pentru construirea acestei platforme a eului.

A doua zonă e legată de ansamblul variabilelor complexe, care influențează, în mici fracțiuni de secundă, fenomenele care citesc memoria și produc gândurile, imaginile mentale, ideile și

fanteziile. Dintre aceste variabile, le evidențiem pe cele definite prin „cum mă simt” (starea emoțională și motivațională), „cine sunt” (istoria existențială arhivată în ferestrele memoriei), „unde sunt” (mediul social), „cine sunt sub aspect genetic” (natura genetică și matricea metabolică cerebrală) și „cum acționez ca administrator al psihicului” (eul ca regizor al scenariului poveștii).

În mod normal, teoriile pun accent pe rolul aspectelor psihice, sociale și genetice, în procesul de construire a inteligenței. Unii gânditori s-au concentrat asupra interacțiunii dintre cele două mari forțe generatoare ale dezvoltării, în general, și a inteligenței, în particular: natura și cultura. *„Nu e o competiție, e un dans”* (Sternberg, 1990). Da, de fapt există un dans dinamic de variabile, dar care depășește aceste două mari forțe generatoare.

Așa cum am văzut, în afară de variabila genetică și de cea culturală, se află în prim plan și variabilele „cum acționez ca administrator al psihismului” și „gradul de deschidere a ferestrelor memoriei”, determinate de stările emoționale (bucurie, calm, dispoziție depresivă, anxietate). Studiind acești alți factori, descoperim că mintea umană e mai complexă decât ne-am imaginat.

De exemplu, în trecut credeam că numai cei care avuseseră o copilărie cu traume, plină de pierderi și frustrări se îmbolnăveau și dezvoltau tulburări psihice și psihosomatice. Ne-am înșelat amar! Astăzi știm că și cei care s-au bucurat de o copilărie fericită și fără traume și de privilegiul de a avea niște părinți iubitori, generoși și solidari pot avea o viață psihică mizerabilă în adolescență și în viața adultă, dacă nu învață să descifreze unele coduri fundamentale, pe parcursul procesului de formare a personalității.

Aceștia ar putea fi victime ale stresului financiar, ale celui existențial, ale pierderilor, ale competiției nemiloase, ale frustrărilor, ale preocupărilor excesive – în fine, ale unei serii întregi de variabile care le delapidază patrimoniul psihic, în special bucuria de a trăi.

Alt exemplu. Credem, cu naivitate, că stăpânim pe deplin procesul de construcție a gândurilor, al ideilor și imaginilor mentale. Nu este adevărat. Putem stăpâni calculatoarele, automobilele sau avioanele, dar nu putem stăpâni complet mașinăria cea mai de neînțeles dintre toate: mintea umană. Câte gânduri neliniștitoare ne tulbură pacea, fără să le fi produs noi în mod conștient? Câte idei fobice trec prin spațiul scenei noastre psihice, fără ca noi să fi permis construirea lor, de către voința noastră conștientă?

Eul, ca gestionar psihic și administrator al intelectului, reprezintă doar unul dintre codurile inteligenței. Dacă el nu stăpânește complet gândurile și emoțiile complexe minți umane, chiar fiind un bun gestionar psihic, imaginați-vă ce s-ar întâmpla dacă și-ar lua cu totul mâna de pe acest proces de gestionare, care se petrece în cea de-a doua mare zonă a inteligenței.

În cazul acesta, dacă am folosi metafora unui vehicul pentru mintea umană, am putea spune că am fost aruncați pe bancheta din spate, cu un căluș în gură, și ne-am transformat în spectatori pasivi ai unei călătorii pe care n-am programat-o. De altfel, milioane de oameni călătoresc zilnic în mintea lor pe teritoriul fobiilor, al preocupărilor patologice și al anxietății, fără să fi programat această călătorie. Au intrat într-un film de groază, în care nu voiau să se afle. Mai dramatic e că filmul rulează în mintea lor. Nu există niciun buton care să permită deconectarea aparatului mintal.

Studiind prima și a doua mare zonă a inteligenței, am putea trage concluzia că *homo sapiens*, care are facultatea de a dezvolta ecuații matematice, formule fizice și programe logice pentru calculatoare, poate fi și atât de illogic, încât să genereze reacții agresive, disproporționate și iraționale.

Experți în lucrul cu cifrele pot să-și piardă logica și să reacționeze prosteste la o infimă contradicție. Medici, aparent controlați în fața pacienților lor, sunt capabili să reacționeze fără niciun control, atunci când li se pun întrebări de către colegi. Într-adevăr,

homo sapiens, fie el psihiatru sau pacient, matematician sau elev, e micro sau macro diferit, în fiecare moment al existenței. Nimeni nu e pe deplin stabil și coerent. Nivelul fluctuației determină doar gradul bolilor noastre.

Zona perceptibilă

A treia mare zonă a inteligenței se referă la rezultatele primelor două zone. Aici se află comportamentele perceptibile, care pot fi analizate, evaluate și apreciate, iar dintre ele se evidențiază rapiditatea raționamentului, gradul de memorizare, capacitatea de asimilare a informației, nivelul de maturitate în timpul maximelor tensionale, ca și palierele de toleranță, includere, solidaritate, generozitate, altruism, siguranță, timiditate, inovație și dezvoltare.

Această a treia zonă este cea în care se realizează, conform conceptului *Psihologiei multifocale*, cele mai diferite teste pentru măsurarea celor mai variate tipuri de coeficienți de inteligență. Toate aceste teste sunt, însă, circumstanțiale, parțiale și incomplete. Niciunul dintre ele nu este definitiv. Competențele detectate la unele persoane nu sunt detectate la altele. Capacitățile confirmate în anumite momente ar putea să nu se mai confirme dacă schimbăm variabilele (de exemplu „cum mă simt“, „unde mă aflu“, „nivel de gestionare psihică“).

Nu vom intra în multe amănunte teoretice și științifice despre aceste zone, în prezenta lucrare de aplicație psihologică, dar aș vrea să spun că aceste coduri ale inteligenței implică toate cele trei zone. Descifrarea și aplicarea lor sunt procese conștiente, dar făcând acest exercițiu vom atinge zonele subconștiente, învelșurile mai profunde ale inteligenței umane – chiar dacă nu ne dăm seama.

Voi evidenția cele opt coduri mai importante ale inteligenței. O mare parte dintre materialele tipărite sunt texte de auto-ajutorare, de orientare, pentru ca cititorii să poată face propriile alegeri,

cu toate că unii jurnaliști nu admit acest lucru și nu apreciază această orientare literară.

Îmi place foarte mult să scriu cărți de ficțiune. Dar multe dintre cărțile mele se înscriu în categoria „non-ficțiunii”. Unele dintre ele sunt clasificate, în mod eronat, ca auto-ajutorare. Cei care le clasifică astfel nu cunosc diferențele pregnante dintre o carte de auto-ajutorare și o carte de știință aplicată, respectiv, de psihologie, psihatrie, pedagogie și filozofie aplicată. Cu toate limitele mele, foarte mari, caut să pun la îndemâna tuturor cunoștințele legate de modul de funcționare a minții extrase din teoria pe care am dezvoltat-o.

Intenționez să disponibilizez instrumente pentru stimularea dezbaterii de idei, astfel încât cititorii să poată învăța să acționeze asupra psihismului lor, să-și dezvolte conștiința critică, să-și protejeze emoțiile, să devină administratori ai minții lor și să aibă capacitatea de a-și amplifica potențialul intelectual și de a preveni tulburările psihice.

Capacitatea intelectuală și emoțională

Fără descifrarea codurilor inteligenței nu vom avea *capacitatea* emoțională necesară pentru a iriga dezvoltarea seninătății, a altruismului, a coerenței, a îndrăzelii și a creativității. Cei care își amplifică sănătatea psihică, își rafinează bucuria de a trăi și își eliberează imaginația creatoare nu sunt cei care fac din memoria lor un depozit interminabil de informații, ci cei care se supun celor mai disciplinate antrenamente intelectuale pentru a descifra codurile inteligenței, chiar dacă o fac în mod intuitiv, fără vreo metodologie educațională.

Acesta e marele și inacceptabilul paradox: *de-a lungul istoriei, homo sapiens a învățat să-și descifreze inteligența, pentru a fi activ în teatrul social, dar n-a învățat s-o descifreze pentru a fi activ în teatrul psihic și a-și regiza propria piesă intelectuală.*

Suntem spectatori timizi - când, de fapt, ar trebui să fim actori agili.

Zi de zi, nenumărați oameni, bogați sau săraci, făcând parte din cele mai diferite societăți, sunt victime ale unor sechestrări agresive. Sechestratorii sunt găzduiți înăuntrul lor. Acești oameni își petrec viața claustrați în niște imagini mentale deprimante și în gânduri morbide fabricate clandestin în psihismul lor. Rareori întâlnim un om cu adevărat liber. Încă n-am întâlnit nici unul.

Suntem adesea inerti, tăcuți și reduși la tăcere, în singurul loc unde ar trebui să strigăm și să ne revoltăm. Afișăm un zâmbet social care nu oglindește întotdeauna starea noastră emoțională.

Exemple imagine, dar foarte reale

Imaginați-vă un vânzător impunător și coerent în munca sa, dar fragil și illogic în psihicul său. Îi trebuie ore sau zile ca să ia niște hotărâri pe care oricine le-ar lua în câteva minute, ca de exemplu, cumpărarea unui obiect de îmbrăcăminte, vizitarea unui prieten sau plecarea într-o călătorie. Devine neliniștit și se pedepsește fiindcă nu reușește să ia niște hotărâri elementare. N-a învățat să descifreze, între alte coduri, pe cel al auto-analizei critice.

Imaginați-vă o infirmieră care își tratează, cu mult curaj și afecțiune, pacienții aflați în fază terminală, dar nu are deloc grijă de ea însăși. În fiecare zi se gândește că ar putea avea cancer și, prin urmare, s-ar putea afla în pragul morții, numai că e un cancer imaginar, nu există decât pe tărâmul fanteziei. Aplică îngrijirile cu devotament și în mod aseptice și își alimentează pacienții cu speranță, chiar dacă aceștia se află în pragul morții, dar nu-și oferă și sieși măcar niște fărâme de speranță, deși se află, probabil, departe de a muri. N-a învățat să-și dezinfecteze mintea, n-a învățat să descifreze codul igienei psihice.

Imaginați-vă un elev silitor și activ în sala de clasă, dar al cărui raționament se blochează atunci când se află în fața unui test sau

a unui examen. Știe toată materia, dar parcă n-ar fi învățat nimic. Ferestrele memoriei sale s-au închis, căci actul de rezolvare a testului s-a transformat într-un act de teroare, care îi frânează inteligența. N-a învățat să descifreze codul protejării zonei emoționale.

Situații ca acestea sunt mai aproape de noi decât ne imaginăm. Oamenii pe care i-am descris sunt speciali în anumite domenii, dar greșesc mult în altele, deoarece încă n-au înțeles că cei mai mari dușmani ai lor se află în propria minte, nu în teatrul social. Putem să conviețuim cu oameni nedrepti, dar nimeni nu poate fi mai nedrept cu noi decât noi înșine.

Ar trebui să luptăm împotriva propriilor probleme psihice, dar ne intimidăm înlăuntrul nostru. Iar în exterior, atunci când ar trebui să acționăm într-un mod tolerant, devenim combativi și mâhnim pe cine nu merită. Trăim într-o societate superficială, care nu ne calibrează acest focar. Greșim adesea ținta.





În ce școli se învață descifrarea codurilor?

În ce spațiu social, în ce familie sau întreprindere se învață filtrarea stimulilor stresanți, un excelent cod al inteligenței? Această lamentabilă greșeală educațională, sociologică, pedagogică și psihologică a dus la consecințe extrem de grave.

Oamenii nu știu că trebuie să-și dezvolte un filtru psihic, nici nu sunt conștienți că trebuie să se protejeze pentru a putea supraviețui. De aceea, pierderile, problemele sociale și adversitățile le invadează psihicul cu multă ușurință.

Mulți folosesc protectori solari și ochelari de soare, ca să se protejeze împotriva radiațiilor ultraviolete, dar nu folosesc protectori pentru filtrarea celui mai grosier gunoi psihic la care se expun. Nu e un paradox absurd și inadmisibil? Ar trebui să ne întrebăm: am cheltuit ceva timp pentru construirea acestui filtru psihic? Dacă nu cheltuim, vom avea mari șanse să cheltuim bani cu tratamente.

În ce școală sunt instruiți oamenii pentru descifrarea codului eului ca administrator psihic? Ca cercetător al modului de funcționare a minții, mă întristează să știu că avem sute de mii de școli în lume, dar că nu există o singură școală care să structureze eul pentru a fi lider al psihicului. Situația aceasta este la fel de aberrantă ca și dorința ca tinerii să regizeze un teatru așezați în sală ca simpli spectatori, sau să piloteze un avion, așezați alături de ceilalți pasageri și nu în cabina de comandă.

Mare parte dintre oamenii de toate națiile nu știu nici măcar că au un eu - și cu atât mai puțin, că acest eu ar trebui să exercite un control al calității gândurilor lor. Peste tot se știe că e necesar să se exercite un control al calității produselor și serviciilor, dar nu se vorbește despre exercitarea unui control de calitate asupra ideilor, imaginilor mentale și fanteziilor.

Așa cum am spus și cu alte ocazii, sistemul educațional are ca obiectiv pregătirea elevilor pentru piața muncii și nu pentru viață, dar, practic, nu-i pregătește pentru niciunul dintre aceste domenii, căci un om bolnav nu-și va exercita activitățile profesionale într-un mod sănătos.

Sistemul educațional provoacă stres, atât profesorilor cât și elevilor, prin centrarea retoricii sale pe transmiterea de informație și nu pe codurile capacității de a înțui, de a crea, de a filtra stimuli stresanți și de a administra gândurile.

În ce universitate sunt învățați studenții să gândească, înainte de a reacționa?

De-a lungul acestor ani, practicând psihiatria și psihoterapia și pregătind psihologi, mi-am dat seama că diferiți specialiști buni din domeniul meu, inclusiv din medicină, nu descifraseră codurile inteligenței. Acesta este unul dintre motivele pentru care psihiatrii, medicii de alte specialități și psihologii sunt mai predispuși la tulburări psihice. Sunt excelenți în a-i îngriji pe alții, dar uită să se ocupe de ei înșiși, se dedică alinării suferinței altora, dar nu se gândesc să investească în proiectele personale.

În ce universitate se instruiesc sistematic studenții pentru descifrarea codului capacității de a gândi înainte de a reacționa? Absolvenții evrei, palestinieni, europeni, chinezi și americani își termină cursurile cu milioane de informații stocate în intelectul lor. Mulți descifrează limbajul rațiunii, dar nu și pe cel al sensibilității și al carismei. Mulți descifrează limbajul individualismului, dar nu și

pe cel al altruismului, de aceea nu înțeleg că cei puternici recurg la idei – iar cei slabi, la arme. Cei slabi își impun adevărurile, cei puternici le supun dezbaterii, cei slabi se izolează în feudele lor, cei puternici luptă pentru specia umană.

Pentru că nu-și lucrează adevărata forță, unii dau înapoi în fața pierderilor, alții, dimpotrivă, reacționează agresiv în fața lor. Nu-și antrenează capacitatea de a gândi înainte de a reacționa, nu-și elaborează răspunsurile atunci când se află în focarul tensiunilor.

Oare câți oameni se află, chiar în momentul acesta, în culmea disperării, gândindu-se inclusiv la sinucidere, pentru că n-au învățat să înfrunte, să nu fie de acord, să-și recicleze gândurile pesimiste? Cum e posibil să supraviețuiești, fără descifrarea acestui cod? *Mintea se gândește la prostii, emoțiile le conferă credit, iar eul ingenuu, care nu știe să le vadă adevărata față și să le filtreze, achită nota de plată. Viața atât de frumoasă și de simplă se transformă, astfel, într-un izvor de anxietate.*

Relații eșuate datorită ne-descifrării codurilor

Părinții și profesorii, care n-au fost instruiți să descifreze literele alfabetului administrării psihicului lor și al artei de a gândi înainte de a reacționa, vor avea reacții disproporționate față de copiii sau elevii lor care îi dezamăgesc. Vor controla, vor bloca, vor paraliza, dar nu vor educa. Chiar și cei ce se iubesc vor continua să se rănească reciproc, supraapreciind anumite comportamente și dezaprobandu-le pe altele. Colegii de serviciu vor continua să fie invidioși pe cei care se evidențiază.

Câți oameni invidiați de societate, ca, de exemplu, manageri, medici, jurnaliști, nu-i rănesc, în tăcerea caselor sau a birourilor lor, pe cei pe care totuși îi iubesc? Sunt calmi, atunci când cei din jurul lor le răspund la sentimente – dar devin explozivi, când aceștia încep să nu mai corespundă așteptărilor lor. Ne reculegem, oare, în templul răbdării, în fața celor apropiați care ne decepționează?

Unii spun: „*Eu sunt sincer și extrem de cinstit, spun tot ce-mi vine în minte*“. În realitate, excesul lor de onestitate este o dovadă că n-au descifrat codul autocontrolului. Sunt sclavii propriilor impulsuri. Există oameni demni de toată încrederea, care lezează serios drepturile celorlalți.

În ce instituție religioasă și socială sunt instruiți oamenii în descifrarea codului altruismului și a codului capacității de a se pune în locul celorlalți? A-i privi pe ceilalți cu ochii noștri este o treabă superficială, care nu necesită nicio instruire. Dar a-i privi cu ochii lor, necesită o instruire rafinată.

Fără descifrarea acestor coduri, chiar dacă suntem specialiști în domeniul sănătății mintale, nu vom înțelege niciodată lacrimile neplânse, durerile ascunse, conflictele tăcute. Tot ceea ce vom spune despre ceilalți va fi o oglindă a ceea ce suntem noi și nu una a ceea ce sunt ei cu adevărat. Nu ne vom respecta divergențele. Nu vom înțelege că a pretinde ca ceilalți să simtă și să gândească la fel ca noi e o pretenție nesănătoasă și inumană. Înseamnă să nu înțelegem că diferențele dintre noi decurg din complexitatea noastră psihică și că niciuna dintre ele nu ne exclude din fascinanta familie umană.

Dacă nu vor descifra codul actului de a se pune în locul celor care îi înfruntă, liderii politici și religioși vor comite canibalism psihic. Vor bloca, vor reduce la tăcere, vor exclude.

Credeți-mă, canibalismul nu a fost stins, ci doar a îmbrăcat alte forme. Unii își anihilează semenii în numele dogmei lor, alții, în numele națiunii, al religiei, al ideologiei, rasei și teoriei „științifice“.





Nu există procedee magice pentru descifrarea codului inteligenței

Dacă cineva vrea să fie sănătos din punct de vedere psihic și să-și lărgască orizonturile inteligenței, e bine să nu umble după scurtături sau pase de magie. Trebuie mai degrabă să descifreze codul inteligenței, să cunoască bazele modului de funcționare a minții umane, precum și să facă exerciții, un stagiu intelectual și să promoveze o educație continuă. Mentea umană e un teritoriu neprimitor, sinuos și plin de taine, un spațiu infinit și, în același timp, atât de mic, încât încapă într-un creier, un fenomen atât cu aspecte concrete, cât și cu aspecte impalpabile. Un teren pe care nici regi, nici politicieni, nici intelectuali n-au reușit să-l cucerească.

Dacă nu avem succes în acest proiect, cum vom acționa eficient în lupta cu procesul de construire a gândurilor limitative și care produc spaimă? Cum vom putea fi administratori ai celei mai importante întreprinderi, psihicul, singura care nu poate intra în colaps?

Mulți nu știu că simptomele psihosomatice, precum durerile de cap, gastrita, nodul în gât, oboseala excesivă, sunt semne ale insolvenței întreprinderii psihice, sunt semnale grave ale îndatorării, aproape de faliment. Dar cine se preocupă în mod serios de contabilitatea calității vieții? Suntem lenți, când e vorba să acționăm – și prea slabi, ca să ne schimbăm stilul de viață.

L.M. care a ajuns extrem de bogat, a început prin a deschide un magazin, apoi două, trei... După zece ani, era proprietarul unui lanț de magazine de confecții, demn de invidiat. Știa să îmbrace mii

de oameni, dar n-a învățat niciodată să-și îmbrace psihicul, astfel încât să-l protejeze și să-l încânte. Avea milioane de dolari în bancă, dar mintea îi era îndatorată, din pricina ideilor sale pesimiste și a unei dispoziții iritabile; corpul îi era într-o stare de adevărat faliment. A descoperit acest lucru abia după ce a suferit un infarct foarte grav, care aproape l-a obligat să îmbrace un sicriu de lemn.

Nu vă amăgiți! Sarcina de a explora și investi în sănătatea voastră psihică vă aparține în exclusivitate. Și e de neînlocuit. Nici psihoterapeuții, nici psihiatrii cei mai calificați nu pot face acest lucru pentru voi. În cea mai bună dintre ipoteze, ei vor facilita procesul – acesta fiind și obiectivul acestei cărți.

Dar cum putem explora lumea intangibilă a minții umane? Cum putem pătrunde în spațiul său insondabil? Cum putem preveni tulburările psihice? Cum putem extinde orizonturile intelectului și frontierele componentei emoționale a personalității? Prin dezvoltarea celor mai importante funcții ale inteligenței. Codurile unui intelect și ale unei personalități emoționale scriptoare, extraordinare, intuitive și creative nu se află în zestrea genetică, deși ea constituie unul dintre factorii de luat în considerare; și nici în genialitate, nici în puterile particulare ale unei caste de privilegiați, ci în antrenamentul intelectual.

Exercițiul indispensabil

Un bijutier are nevoie de unelte potrivite pentru a ciopli diamantul și a da formă unei bijuterii. Un biolog are nevoie de instrumente corespunzătoare, pentru a invada „invizibila” lume intracelulară. Un astronom are nevoie de echipamente adecvate pentru a zări fenomene care se petrec la distanțe de ani lumină de Terra. În același mod, un om care năzuiește să parcurgă bulevardele lumii întunecate, atât de frumoasă și atât de amenințătoare, atât de concretă și atât de impalpabilă pe care o constituie ca ființă care gândeste, are nevoie, de asemenea, de instrumente corespunzătoare.

Există instrumente sau coduri universale? Datorită diversității culturale, genetice și religioase, e discutabil ca o teorie psihologică să vorbească de instrumente sau coduri universale, pentru explorarea minții umane – căci ceea ce se potrivește pentru un european, nu se potrivește pentru un indian, iar ceea ce se potrivește pentru un american, nu e util pentru un african. Corect?

Cu toate acestea, după mai bine de două decenii de analiză sistematică a modului de funcționare a minții, sunt convins că există, efectiv, în psihismul uman, instrumente sau coduri intelectuale care transcend cultura, religia, poporul și sexul. Descoperirea și utilizarea lor, metodic sau intuitiv, poate determina platforma pe care o poate realiza o persoană, sub aspectul activităților sale sociale, profesionale și afective.

Aceste coduri fac posibilă găsirea calmului în frământare, pot transforma o persoană timidă, într-una întreprinzătoare; o persoană impulsivă, într-una ponderată; o persoană individualistă, într-una altruistă; o persoană distrată, pasivă, într-una interactivă.

Fără a le folosi, bogații vor fi niște amărâți, indienii din Amazonia vor crea fantasme, intelectualii vor fi niște copii agitați de vânturile stresului, psihoterapeuții vor reduce complexitatea pacienților lor și-i vor încarcera în hotarele strâmte ale unor diagnostice.

Nimeni nu este 100% logic

Oricât am căuta raționalitatea, coerența și seninătatea, niciun om nu este 100% logic. Și dacă, întâmplător, cineva reușește să fie 100% logic și rațional, ar fi bine să fugim de el, căci va fi un călău, o mașină de reacționat și de judecat rigid, pregătit să interacționeze cu mașini, nu cu imprevizibilele și contradictoriile ființe umane.

Numai calculatoarele sunt invariabil matematice. Dar nu e de dorit să fim așa. De ce? Pentru că nu numai iritabilitatea, egoismul și aroganța sunt fructe ilogice ale personalității emoționale, ci și iubirea, compasiunea, solidaritatea și iertarea.

Steven Pinker, profesor de psihologie și director al Centrului de Științe Neuro-cognitive din Massachusetts, recunoaște că sunt încă multe mistere de descoperit în legătură cu mintea, conștiința, „eul”, semnificația, cunoașterea și etica. Dar nu sunt de acord cu el, atunci când afirmă că mintea este un sistem de organe de calcul, care servește pentru rezolvarea tipului de probleme pe care le-au înfruntat înaintașii noștri, ca să nu-și piardă viața (Pinker. 2001). Mintea reușește să rezolve problemele de supraviețuire, numai dacă e antrenată, echipată, educată. Odată echipată cu codurile inteligenței, capacitatea de rezoluție mintală depășește limitele logicii, capătă o versatilitate pe care calculatoarele n-o pot atinge. Încercați să explicați ce e iubirea. Iubirea e inexplicabilă. O persoană care iubește este ilogică, se dăruiește celuiilalt, chiar și atunci când iubirea nu e împărtășită. Cel care are răbdare cu cei ce greșesc este ilogic. Răbdarea nu poate fi prevăzută într-un program logic, de calculator. Ea înseamnă mai mult decât așteptare, decât acordarea unui interval de timp; reprezintă o intenție subiectivă, înseamnă a avea încredere și a acorda credit cuiva care nu merită. Cel ce uită de sine și se gândește la durerea altuia e și el ilogic. Ura și iubirea, aroganța și smerenia iau naștere din izvoare foarte apropiate, din surse care transcend limitele legilor matematicii, în lumea indescifrabilă și imprevizibilă, a minții umane. Cel care învață să descifreze cele mai rafinate coduri ale inteligenței părăsește lumea intolerantă și inflexibilă a logicii și a numerelor și se umanizează. Devine, încet, flexibil, maleabil, solidar, sensibil, compasiv, răbdător, generos și nobil. Cu cât descifrează mai multe coduri, cu atât devine mai uman, și nu mai e un zeu rigid și autosuficient. Dar, cum nu învățăm să descifrăm codurile, există mai mulți zei, decât ființe umane pe Terra.





Codurile sunt univetsale

Un șaman și un intelectual

Dacă un șaman nu sparge rutina și nu-și dezvoltă capacitatea de a extrage maximum de bucurie din lucrurile mărunte ale existenței, ceea ce reprezintă unul dintre codurile inteligenței, personalitatea sa emoțională ar putea să rămână săracă, ar deveni schimbătoare și instabilă.

În mod asemănător, dacă proprietarul unei întreprinderi de extragere a petrolului nu-și reciclează rutina și nu-și șlefuieste capacitatea de extragere a frumosului, ar putea dormi pe o avere incalculabilă, dar va avea șanse mari să se transforme într-un individ anărât, instabil și suferind de insatisfacție cronică. Fără descifrarea codului inteligenței, va avea nevoie de stimuli remarcabili, pentru a dobândi bucuria. Viața lui își va pierde entuziasmul.

„Planeta psihică e atât de complexă, încât poate schimba legile matematicii: adunarea poate genera diminuare, scădere, iar înmulțirea poate genera contractare.”* Numai cel ce nu a încercat niciodată să exploreze lumea psihicului, nu înțelege aceste paradoxuri. Există femei care se îmbracă cu haine de la firmă și trupul lor strălucește de culori și forme grațioase, dar personalitatea lor emoțională disimulează tristețea, prin zâmbete programate. Sunt ființe umane fascinante, care și-au pierdut fascinația în fața vicții.

* Joc de cuvinte. Verbul portughez *diminuir* înseamnă și a *diminua* și a *scădea*, ca operație aritmetică.

Dacă un african aparținând unui trib ce nu are niciun contact cu civilizația „modernă” și-ar antrena intuiția și autoanaliza critică – alte două coduri utile pentru explorarea psihicului – ar fi, cu siguranță, flexibil și versatil în modul de a-și înfrunta greutățile. Ar reuși, de exemplu, să vadă obstacolele din alte unghiuri – și ar avea condiții mai bune ca să le depășească. Altfel, obstacolele pe care le-ar întâlni ar fi arhivate într-un mod supradimensionat, de fenomenul IAM (Înregistrare Automată a Memoriei), formând zone de conflict, pe care le numesc, în Psihologia Multifocală, ferestre *killers**.

Am adoptat acest termen, pentru a demonstra că volumul de anxietate pe care îl simțim la intrarea într-o fereastră *killer* este atât de mare, încât blochează accesul la mii de alte ferestre, împiedicând eul să acceadă la informații care i-ar permite să construiască gânduri și idei inteligente.

Ferestrele *killers* sunt zone extrem de mici de pe scoarța cerebrală, în care sunt arhivate traumele noastre, fanteziile, crizele, fobiile, gelozia, invidia, stima de sine scăzută, timiditatea, complexul de inferioritate, nevoia patologică de putere, de a-i controla pe ceilalți și de a fi perfecți.

Pe de altă parte, avem ferestrele *lights***, care conțin experiențele de siguranță, imaginile altruiste, solidaritatea, toleranța, generozitatea, răbdarea, încrederea în sine, stima de sine, bucuria, capacitatea de a se pune în locul celorlalți, sensibilitatea și nevoia de integrare.

Ferestrele *killers*, sau zonele de conflict, frâncează sau blochează codurile inteligenței, luciditatea, raționamentul schematic, seninătatea, înțelepciunea și raționalitatea umană. Dimpotrivă, ferestrele *lights* le favorizează. Fereastra memoriei e o zonă de citire, într-un anumit moment existențial.

* *Ucigași (engl.)* ***Lumini (engl.)*

Provocarea ce stă în fața fiecărui om constă în a deschide maximum de ferestre într-un anumit moment, pentru ca, astfel, să poată da răspunsuri lucide și coerente. Când intrăm, însă, într-o fereastră *killer*, experiențele maladive existente în ea generează un anumit volum de anxietate, care blochează accesul la celelalte ferestre. În felul acesta, reacționăm fără să gândim, instinctiv, ca animalele. Construim răspunsuri agresive, iraționale și lipsite de seriozitate. Dacă, de exemplu, un membru al unui trib african ar vedea un fulger lovind un copac și arzându-l și n-ar descifra cât de cât codul auto-analizei critice pentru a filtra stimulul stresant, ar putea construi o fereastră *killer*. Ori de câte ori s-ar afla în fața unui fulger și ar citi acea zonă de conflict, ar avea reacții distorsionate și anacronice. Fulgerul ar putea să nu mai fie, în ochii lui, un fenomen natural și ar deveni un fenomen supranatural asociat unui zeu sau unui monstru, generând superstiții, dogme și traume.

În mod asemănător, în mediile moderne există oameni care, nedevelopând codul auto-analizei critice, atribuie valori supraomenești vorbelor și imaginilor altor persoane, creând astfel icoane, idoli politici și divinități științifice care îi anihilează.

E mai ușor să ne îmbolnăvim decât credem

Cu toții construim nenumărate zone de conflict de-a lungul procesului de formare a personalității: de la o simplă fobie la o silă exagerată de insecte; de la aversiunea pentru înălțimi la aversiunea pentru spații închise; de la o reacție impulsivă în fața copilului nostru la un acces de timiditate în fața unei asistente; de la un sentiment de vinovăție pentru trecut la un sentiment de angoasă în raport cu viitorul.

Există în psihicul nostru fenomene care au devenit zei sau monștri. Recunoașterea mizeriilor noastre psihice reprezintă un alt cod al inteligenței. Pare foarte ușor să vorbim, dar multora le lipsește curajul de a-și recunoaște rănilor și cicatricile. Cine nu descri-

freadă acest cod își târăște bolile de-a lungul întregii vieți, având foarte puține șanse să fie sănătos.

În același mod, dacă managerul unei firme internaționale nu-și perfecționează codul auto-analizei critice și al intuiției în fața provocărilor care-i stau în față, nu-și va deschide evantaiul minții pentru a le analiza după alți parametri. În loc ca aceste provocări să genereze momente creative, vor crea fantasmе, care îl vor speria, și teamă pentru viitor.

Atât mintea unui indigen din Amazonia, cât și cea a unui intelectual de la Oxford au multă ușurință în a crea fantasmе, diferă doar aspectele concrete. De ce are mintea noastră această capacitate? Întrucât gândurile conștiente pe care se bazează raționalitatea lui *homo sapiens* sunt de natură virtuală. Nu sunt reale în sine. Tot ceea ce eu și voi gândim despre noi și despre ceilalți nu e concret, esențial, ci rodul unui sistem sofisticat de interpretare. Orice interpretare e pasibilă de nenumărate distorsiuni.

Goleman a afirmat că informațiile sunt stimuli bioenergetici, având originea în organele senzoriale, care ajung la sistemul nervos central prin nervi. Odată ajunși la creier, stimulii sunt codificați și înmagazinați în zone specifice, unde se interpretează și se diferențiază informațiile provenite de la un același organ senzorial (Goleman, 1996).

După cum susține Goleman, stimulii, precum cuvintele și imaginile, suferă o serie de procese pentru a fi asimilate de cortexul cerebral, stratul cel mai evoluat al creierului. Odată atins cortexul, așa cum am văzut, variabila emoțională (cum ne simțim), cea istorică (ce suntem), cea socială (unde suntem), cea genetică (codul nostru) și prestația eului ca administrator al psihicului influențează modul în care interpretăm fiecare stimul.

Mici modificări operate în aceste medii deplasează interpretarea. O simplă schimbare în starea noastră emoțională de la pace interioară la anxietate în fața unui același comportament al copilu-

lui nostru, manifestat în momente diferite, va genera interpretări diferite, chiar dacă în unele cazuri diferențele sunt imperceptibile. Dacă e calm, un tată poate fi tolerant față de o greșeală a copilului său; dacă e agitat, el poate fi implacabil în fața unui comportament identic. Cine crede că gândurile sale sunt adevărate, are vocație de zeu, nu de ființă umană.

Adevărul uman nu este niciodată pur, ci interpretativ. Când descifrăm codurile inteligenței, devenim mai flexibili, mai toleranți și mai înclinați să includem. Ne dăm seama că și în știință chiar, adevărurile științifice pot fi coerente, dar foarte adesea nu sunt nici eterne, nici imuabile. Multe adevăruri importante și incontestabile se prăbușesc din zece în zece ani. Dacă în domeniul științific există atâta fluctuație, imaginați-vă cum e în relațiile umane.

De câte ori, după ce am discutat câteva ceasuri, considerăm că am depășit limitele și că am fi putut acționa altfel? Adevărul nostru s-a năruit. De câte ori, după ce am depășit văpaia tensiunilor, ne dăm seama că am pus preț pe lucruri fără importanță și am suferit în mod stupid, din cauza unor prostii? Adevărul nostru s-a estompat.

Trebuie să ne antrenăm zilnic, să le dăm șocuri de luciditate capacității noastre de a interpreta viața și evenimentele. Altfel, este aproape imposibil să nu comitem greșeli inumane – așa cum a fost cazul lui Einstein. Să vedem ce s-a întâmplat.





Codurile pe care Einstein nu le-a descifrat

Greșeala de neconceput a lui Einstein

Cele mai importante coduri sau funcții ale inteligenței sunt blocate la aproape toți oamenii. La unii, excesiv, la alții, mai puțin pregnant. Einstein a descifrat câteva coduri deosebit de importante, ca de exemplu codul intuiției creative, al artei de a-și pune întrebări, al dezbaterii de idei și al observației riguroase. Geniul fizicii și-a descătușat imaginația, a umblat prin locuri ce nu mai fuseseră imaginate, a reciclat paradigme și a creat un ansamblu de cunoștințe care a revoluționat modul de a vedea universul. A perceput, într-o manieră unică, modul în care se petrec fenomenele fizice. Teoria sa ne arată că era o persoană cu un talent uluitor.

Einstein a fost considerat unul dintre cele mai performante creiere umane. Dar au existat cumva și unele coduri ale inteligenței, care au fost reprimare în mintea sa? Da. Au fost atât de reprimare, încât el a comis câteva greșeli inadmisibile, în cadrul relației pe care a avut-o cu unul dintre fii – însă despre acest subiect, se vorbește foarte rar în presa mondială. Einstein era un om simplu, sociabil, amabil și iubitor de muzică, dar codul rezilienței și codul capacității de a se încânta îndelung, sub acțiunea stimulilor mărunți ai rutinei zilnice, erau nedezvoltate.

Gânditorul fizicii a explorat lumea inconjurătoare, dar a cercetat prea puțin, mica și infinita lume a minții sale. Nedescifrarea

acestor coduri a constituit, probabil, unul dintre factorii care au contribuit la crearea de pușlamale în psihicul său, la apariția de trăsături depresive și de gânduri morbide și pesimiste.

Probabil că Einstein n-a descifrat, pe deplin, nici alte coduri ce depășeau limitele logicii – precum codul altruismului și al capacității de a se pune în locul celorlalți.

Așa cum am spus în cartea *Viitorul omenirii*, dacă ar fi dezvoltat în psihismul său aceste coduri, n-ar fi lăsat să treacă ani în șir, fără să-l viziteze pe fiul său, ce suferea de psihoză, în spitalul psihiatric, unde îl internase.

Marele Einstein s-a făcut mic. A abandonat un fiu, în momentul în care acesta avea mai multă nevoie de el.

Cum poate un umanist să acționeze fără umanitate?

Cum poate un tată să așeze un fiu într-o notă de subsol din povestea lui, pentru că era un psihopat?

Einstein a fost prima mare celebritate a științei. Dar, în timp ce Einstein strălucea, fiul său trăia în anonimatul unui spital psihiatric. *Toți părinții sunt încântați să se afle alături de copiii lor, când aceștia se află pe podium, dar sublimul iubirii se dezvăluie, atunci când ne aflăm alături de cei care n-au ieșit nici odată din ultimele rânduri.*

Nu se spune niciodată că omul care cunoștea cel mai bine forțele universului fizic a fost învins de fenomenele unui univers mai complex, universul psihic. Delirul, halucinațiile, imaginile mentale ireale și gândurile dezorganizate ale fiului său erau fenomene mai complexe decât cele studiate în cadrul teoriei relativității generale. Astfel de fenomene l-au dezorientat. Atmosfera deprimantă din spital și sentimentul său de neputință în fața unor fapte ilogice l-au îngoasat și ele.

Pentru că nu a descifrat anumite coduri ale inteligenței, geniul fizicii a acționat în unele domenii ale vieții, fără nici o urmă de genialitate.

Găurile negre ale minții umane

Einstein a abordat complexele găuri negre capabile să absoarbă și să distrugă stele și planete întregi, precum Terra. Dar nu știa că în psihicul uman există găuri negre, ferestrele *killers*, care au capacitatea de a ne distruge solidaritatea, altruismul, luciditatea și raționamentul schematic, atunci când ne aflăm în focarul tensiunii.

Freud a descifrat codurile îndrăzelii, capacități intuitive, priviri multifocale, sensibilități, raționamentului schematic și procesului de observare amănunțită. De aceea a fost un mare creator de cunoștințe. Dar nu a descifrat pe deplin codul toleranței, al altruismului și al egalității ideilor. Dacă le-ar fi descifrat, ar fi descoperit că nu există adevăr absolut în știință, că adevărul reprezintă o țintă intangibilă. Da, dacă le-ar fi descifrat, n-ar fi eliminat niciodată din familia psihanalitică, prietenii care îi contraziceau ideile – în special în privința teoriei sexualității.

Marele Freud poate că ar fi suportat criticile venite din exterior, dar nu a avut suficientă maturitate pentru a suporta criticile apărute în interiorul familiei psihanalitice, neadmițând să fie înfruntat de prietenii săi intimi.

Dar, oare, Învățătorul Învățătorilor, Iisus Cristos, a descifrat aceste coduri? A dat el greș în privința focarelor tensiunii, atunci când lumea se prăbușea peste el? Cum a reacționat el față de oponenți care au apărut în jurul său? Am încercat, prin analiză critică, să dărâm mitul numit Iisus, dar omul acesta m-a uluit. La Cina cea de Taină, știind că a doua zi avea să moară în modul cel mai inuman posibil, a descifrat codul protecției personalității emoționale și al administrării gândurilor – de aceea, spre uimirea psihologiei, a reușit să aibă chiar poftă de mâncare, într-o situație în care oricare altul n-ar fi fost în stare să înghită nimic.

La acea cină a anunțat că cineva avea să-l trădeze – dar nu l-a numit pe trădător. Având în vedere apropierea morții sale, toleranța și generozitatea ar fi trebuit să fie înghițite de ferestrele

killers ale fricii și angoasei. Dar a descifrat codurile altruismului, rezilienței, carismei și capacității de a se dărui, fără a aștepta ceva în schimb. Numai așa se explică de ce nu a expus public trădarea lui Iuda Iscariotul, l-a protejat și i-a oferit și o bucată de pâine. Și i-a și spus, sigur pe el: *Ceva ce gândești să faci, fă-o degrabă*. Nu-i era teamă de trădare, ci de posibilitatea de a-l pierde. Într-un mod diferit de Freud, el l-a acceptat, l-a îmbrățișat și l-a respectat pe cel care l-a dezamăgit în cel mai înalt grad.

Dar lipsurile noastre?

È ușor să-l criticiți pe cel care nu-și descifrează codurile inteligenței. Oare numai maril gânditori – ca de exemplu Einstein sau Freud – au comis greșeli în relațiile umane pe care le-au stabilit? Oare, dacă am întoarce degetul spre noi înșine, n-am fi și noi atinși? Oare nu avem zone de conflicte, care ne-au făcut să trimitem persoane importante, în subsolul paginilor poveștii noastre – chiar dacă nu admitem acest lucru?

Cine nu este crou, în unele momente – și canalie, în altele? Cine nu se dovedește matur sub aspectul anumitor funcții ale inteligenței – și infantil sub aspectul altora? Care psiholog, pedagog, sociolog sau filozof nu are reacții incoerente și prostești, atunci când e atins de anumite tipuri de stres?

Nu există om lucid, care să nu reacționeze nicideată stupid; nici om calm, care să nu zibă momentele lui de disperare. Trebuie să fim conștienți de faptul că suntem o masă de oameni imperfecti, care trăiesc într-o societate de oameni imperfecti. Fiecare dintre noi îi va dezamăgi, la un moment dat, pe cel apropiati – iar aceștia ne vor dezamăgi, la rândul lor. Prin urmare, codul toleranței nu constituie o opțiune, în ceea ce privește relațiile umane – ci o necesitate de neînlocuit.



Prima capcană a minții umane: Conformismul

Fiecare om poate trăi legat la gură în interiorul său. Deși limba îi este liberă să vorbească. Poate trăi înălțuită, deși picioarele îi sunt slobode. Poate trăi sufocată, deși căile spre plămâni îi sunt deschise.

Există diverse capcane mentale, construite în mod clandestin, de-a lungul procesului de formare a personalității umane. Acestea ne întemnițează tocmai acolo unde ar trebui să fim liberi cu toții. Niciun om nu scapă de ele – ca urmare, niciun om nu e pe deplin liber, fie el copil sau adult, intelectual sau analfabet, psihiatru sau pacient, european sau african. E fundamental să fim suficient de lucizi ca să le recunoaștem și suficient de smeriți ca să ni le asumăm și să le depășim. Cum aproape tot ceea ce se petrece în psihicul nostru își are un revers al medaliei, capcanele minții umane blochează capacitatea de a descifra codurile inteligenței – și, la rândul ei, această incapacitate de a descifra anumite coduri construiește aceste capcane. Suntem victime și canalii ale societății, suntem propriile noastre victime și canalii.

În următoarele texte voi aborda patru dintre aceste capcane, care împiedică dezvoltarea excelenței psihice, afective, sociale și profesionale. Aceste capcane pot fi prezente într-o formă subtilă sau marcantă, în fiecare dintre noi. Chiar și persoanele active, dinamice, întreprinzătoare și dezinvolve, le găzduiesc în psihicul lor.

Conformismul

Conformismul reprezintă arta de a se adapta, de a nu reacționa și de a accepta pasiv, dificultățile psihice, evenimentele sociale și barierele fizice. Conformistul împiedică eul să lupte pentru idealurile sale, să investească în proiectele sale și să-și schimbe viața. Nu-și asumă responsabilitatea ca agent transformator al lumii – cel puțin, al propriei sale lumi.

Conformistul crede că totul este lucrarea destinului; activistul, adeptul activismului, crede că destinul e o chestiune de alegere. Conformistul e victima trecutului său, activistul e autorul propriei sale istorii. Conformistul vede furtuna dezlănțuindu-se și se înfricoșează, activistul vede ploaia în miezul furtunii și posibilitatea de a cultiva. Conformistul rămâne legat de trecut, activistul se eliberează în prezent.

Există oameni 100% conformiști sau activiști? Nu, pentru că nimeni nu blochează toate funcțiile inteligenței și nimeni nu le eliberează complet!

Unii sunt excelenți în a descifra codurile inteligenței în anumite domenii, dar sunt conformiști în altele – și viceversa. Unii sunt agili în a câștiga bani, dar lenți în a cuceri ceea ce nu se cumpără cu bani.

Unii se simt siguri când conduc mașini, dar sunt slabi când e vorba să-și controleze reacțiile.

Unii sunt pricepuți în a-și cuceri țintele profesionale, dar sunt lenți când e vorba să-și cucerească propriii copii, elevi sau colegi de serviciu.

Unii sunt excelenți cititori de cărți – dar cititori nepricepuți de comportamente. Unii sunt excelenți, atunci când e vorba să investească în întreprinderea lor, dar total nepricepuți când e vorba să investească în ei înșiși.

Conformismul este o capcană a minții, care trage după ea o mare parte a tinerilor și adulților. Nu e catalogat ca o boală, dar e o

caracteristica nesănătoasă a personalității, răspândită în toate societățile. El înăbușă capacități, anihilează talente, diminuează competențe și blochează unele funcții mai importante ale inteligenței. Unii conformiști nu reușesc să fie niște cuceritori în teatrul social – și cu atât mai puțin, în teatrul psihic. Nu explorează ce au oamenii mai bun în ei, nici ceea ce i-ar putea îmbogăți. Trăiesc la suprafață.

Júlio Malta e un nume fictiv, dar povestea lui e reală. Era fiul unui mare proprietar de firmă. A avut întotdeauna cele mai bune mașini la dispoziție și card de credit aproape nelimitat. Frecventa cele mai bune hoteluri. Călătorea la clasa întâi în avioane și îi disprețuia pe cei care călătoreau la clasa economică. Credea în destin. Credea că era menit să trăiască etern, o viață de opulență, de belșug.

Toți oamenii vor să fie recunoscuți, toți oamenii trebuie să-și scrie propria istorie. Cum avea totul la dispoziție, prezenta un dezavantaj competitiv în raport cu colegii săi, care nu aveau prea mult. N-a descifrat faptul că, la tinerețe, e acceptabil să depinzi de părinți, dar în viața adultă, această dependență reprezintă o sursă de anxietate, de stimă de sine scăzută și de complex de inferioritate. N-a descifrat capacitatea de a lupta pentru ceea ce iubea. A crezut că banii puteau cumpăra totul, dar n-au cumpărat iubirea soției sale, respectul prietenilor și bucuria ascunsă în lucrurile simple.

N-a vrut să studieze la facultate. Nu s-a pregătit pentru a-și asuma o funcție la firma tatălui. S-a condamnat să fie un etern dependent, un fiu care trăia în umbra tatălui său. Încet-încet, s-a afundat în marasmul drogurilor, a intrat în depresie și a devenit alcoolic. După mai multe tratamente, rămase fără efect, a descoperit că, mai presus de boala psihică, avea un eu bolnav, conformist, inert, lipsit de reacții. Avea tot – și nu avea nimic. Nu avea o poveste a lui. Și-a dat seama că un om fără poveste e ca o carte fără litere. Cu mare greutate a început să-și rescrie povestea vieții. Trebuia să-și trateze boala – dar, mai presus de orice, trebuia să reconstruiască omul din el.

Conformistul e inert și leneș sub aspect mental – cel puțin în domeniul în care se consideră incapabil și nepriceput. Nu-și exercită capacitatea de a alege, pentru că îi e teamă de riscuri. Nu-și extinde spațiul, pentru că se teme de critici. Preferă să fie vicimă, în loc să fie un agent modificador al propriei vieți. Preferă să fie amant al neșiguranței, decât partener al entuziasmului. Preferă să-și îngroape talentele, decât să riște. Conformiștii transformă eșecurile în teamă, cei hotărâți își transformă înfrângerile în curaj.

Conformismul le pune căluș unor oameni fascinanți

Dacă un elev nu e conformist și are rezultate proaste la testele școlare, va descifra codul capacității de a lupta și reacționa. Nu se va simți prost, va dezbate idei și-și va îmbunătăți concentrarea. Va dedica mai mult timp îmbunătățirii pregătirii sale și autodepășirii, la fel ca Einstein, care n-a fost un elev strălucit, în primii ani de școală. Dar, dacă e conformist, va crea ferestre malade, care îl vor întemnița și îl vor face să creadă că destinul lui e deja hotărât. Va transforma minciunile în adevăruri, va crede că e incapabil, limitat, lipsit de inteligență și inferior colegilor săi, sub aspect intelectual.

Câte milioane de tineri nu creează, exact în acest moment, ferestre traumatiche, care leucid capacitatea de a întreprinde ceva, de a se aventura, de a avea curaj, râvnă și stimă de sine?

Unii oameni, care au fost disprețuiți în mod public, nu s-au mai ridicat niciodată. Alții, care au fost abandonați de cei pe care îi iubeau, nu și-au mai dezvoltat niciodată încrederea în sine. Iar alții, care și-au pierdut serviciul, o dată sau de mai multe ori, n-au mai avut niciodată încredere în ei înșiși. N-au mai folosit mecanismele de explorare a psihicului lor și de descifrare a codurilor inteligenței. S-au condamnat la nulitate. Nimeni nu reușește să sufoce, să anihileze și să amuțească mai puternic un om, decât el însuși.

Conformiștii transformă eșecurile în teamă, cei hotărâți își transformă înfrângerile în curaj. Devin propriii lor călâi. Se etichetează și se lasă etichetați. Unii chiar o fac încontinuu, întrucât consideră că vor fi mereu niște indivizi depresivi, fobici și obsesivi. Nu luptă cu îndârjire pentru sănătatea lor psihică. Nu-și dau seama că sunt, mai presus de orice, ființe umane complexe și, ca atare, își pot dezvolta capacitatea de a-și proteja emoțiile, de a-și administra gândurile și de a filtra stimulii stresanți. Ei nu cunosc comoara îngropată sub mormanul eșecurilor lor.

Dacă ar descifra codurile inteligenței, și-ar sfărâma cătușele, s-ar regândi pe ei înșiși și s-ar pregăti pentru o a doua călătorie afectivă și profesională.

Regi ai scuzelor

Conformiștii sunt regi ai scuzelor. Au întotdeauna justificări ca să nu acționeze, ca să nu se antreneze și ca să nu-și exerseze intelectul. Rareori își pun întrebări în legătură cu ceea ce-i controlează – și, de aceea, aproape niciodată nu proclamă: „Nu sunt de acord cu mine! Nu accept acest destin!” Sigur că există și fatalități care nu depind de noi și pe care nu le putem controla. Trebuie să le acceptăm cu smerenie și seninătate – dar în ceea ce depinde de noi, ar trebui să acționăm întotdeauna.

Unii conformiști îmbracă mantia smereniei – dar, pe dinăuntru, emană mirosul egoismului. Un conformist nu este întotdeauna egoist în raport cu ceilalți – dar, cu siguranță, e cu sine însuși. Nu se iubește pe sine, nu-și folosește întregul potențial, pentru a-și pune în practică visele și a-și depăși lipsurile.

Conformiștii par lipsiți de idei preconcepute – dar, în realitate, sunt profund atașați de viziunea lor limitată asupra vieții și asupra manierismelor (maniilor) lor. Unii nu par atașați de bani și condamna materialismul – dar, în fond, îi iubesc pe tăcute. Pune o

avere în mâna lor și monstrul lăcomiei, care hibernează ca fereastră *killer* în subconștientul lor, se va deștepta.

Unii sunt maștri în disimulări. Spun că totul e în regulă și nu-și asumă dificultățile lor reale. Nu cer ajutorul și nici nu-și antrenează eul, pentru a înfrunta riscuri. Se tem să nu fie criticați, huliți și învinși.

Reafirm faptul că, în anumite zone ale personalității noastre, noi toți servim doze mari de conformism. Unii sunt excelenți în rezolvarea problemelor altora, dar sunt incapabili să și le rezolve pe ale lor. Alții se pricep să-și stimuleze prietenii ca să lupte împotriva problemelor lor, dar nu au curaj să-și învingă propria paralizie. Preferă falsa protecție a coconului în care trăiesc, în locul îndrăzelii de a trăi într-o lume liberă, cu nuanțele și pericolele ei.





A doua capcană a minții umane: Auto-compătimizea

• **A**utocompătimizea este arta de a avea compasiune pentru sine. Autocompătimizea reprezintă conformismul potențat, care are capacitatea de a întemnița eul, astfel încât acesta să nu folosească mecanismele corespunzătoare, pentru a-și transforma propria poveste. Ea merge dincolo de convingerea că nu e capabil, intrând în sfera propagandei sentimentului incapacității. Cel ce se autocompătimizește își face publice credințele sale ireale, neputințele și limitele. Nu-i este rușine să spună: „Sunt un nenorocos!“, „Nu reușesc niciodată!“, „Nimic din ceea ce fac ,nu-mi iese!“, „Nu găsesc nicio soluție!“, „Nimeni nu mă place!“. Sunt oameni cu un potențial remarcabil, dar care îl aruncă la lada de gunoi. Înură în rolul dramatic autopunitiv, cu care s-au programat pentru a fi niște ratați. Nimeni nu este atât de violent împotriva lui însuși.

Nu toți conformiștii se auto-compătimesc – dar toți cei care se autocompătimesc sunt conformiști. De ce își afișează, cel care se autocompătimizește, complexul de inferioritate și mizeriile psihice? Pentru că își folosește nefericirea, în mod subtil și adesea inconștient, pentru a-i face pe ceilalți să graviteze pe orbita sa. Prin urmare, obține câștiguri secundare, prin această publicitate.

Conformistul așteaptă mereu ca ceilalți să-l încurajeze, să-l anime, să-l stimuleze cu vorbe precum: „Tu ești în stare!“, „Nu renunța!“, „Ești inteligent!“, „Ești iubit!“. Ei sunt bogați – și nu știu. Depind de firimiturile primite de la ceilalți, ca să supraviețuiască,

să li se acorde atenție, să fie prețuiți. Nu descifrează codurile inteligenței lor. Îi lasă pe ceilalți să le descifreze pentru ei. Se condamnă astfel, la o eternă monotonie.

Când am consultat-o prima oară, Maria Lúcia lua douăsprezece medicamente, tranchilizante și antidepresive. Era bolnavă de zece ani, era depresivă, solitară, negativistă și nesociabilă. Din zece cuvinte rostite de ea, nouă spuneau cât de insuportabilă era viața. În ultimii ani, nu mai ieșea din casă. Era profesoară, dar nu-și practica meseria. Se considera incapabilă să stea în fața unui grup de elevi. Soțul ei nu câștiga suficient, pentru a face față nevoilor casei; ea îl considera un om slab, iar el tăcea fiindcă depindea de tatăl ei pentru echilibrarea bugetului familiei. Erau complici în mizeria lor psihică – fără să fie pe deplin conștienți de asta.

Tatăl se ducea în fiecare zi ca să aibă grijă de fiică. O lăuda, o ducea la medici, o alinta, o prețuia, o sfătuia – dar Maria Lúcia nu reacționa. Niciun medicament nu avea efect asupra ei. Spunea în fiecare zi că se simțea rău, că viața ei era lipsită de sens. Uneori avea crize zguduitoare, în care se lovea cu capul de pereți. Tatăl ei era chemat în grabă ca s-o ajute. La începutul tratamentului am stimulat-o ca să iasă din fotoliul spectatorului, să urce pe scenă și să-și regizeze scenariul vieții. Dar ea prefera să fie o figurantă. Practica autocompătimirii o împiedica să-și descifreze potențialul intelectual. Îi era teamă să fie ea însăși. Dacă se simțea mai bine, cui i-ar mai fi fost milă de ea? Cum mai putea să sugă energia copiilor ei, a soțului – și, în special, a tatălui? Da, era cu adevărat bolnavă, nu mințea, dar nu știa că învățase să-și folosească boala ca să obțină câștiguri secundare, ca să obțină firimituri de bucurie și de atenție.

Lunile au trecut și încet-încet și-a șlefuit eul, astfel încât să poată părăsi rolul de spectatoare. Rezista ideii de renunțare la statutul de om bolnav – deși, conștient, îl dorea.

Cum în viață se petrec accidente imprevizibile, într-o zi i-a murit mama. După un timp, tatăl ei s-a căsătorit cu altă femeie și.

după câteva săptămâni, ea a intrat în conflict cu mama vitregă. A fost un haos. Tatăl s-a îndepărtat de fiică, banii au secăt și superprotecția s-a evaporat. Și acum? Trebuia să iasă din uterul casei sale și să înfrunte uterul social. Asta a și făcut. Femeia care se autocompătinea a descifrat mai multe coduri ale inteligenței.

A început să-și recupereze visele și să lupte pentru ele. A început să-și înfrunte crizele și simptomele, fără ajutorul nimănui. A început să-și înfrunte fantasmеle interioare. Pentru cineva care nu mai cobora din pat, era o treabă extrem de anevoioasă. Dar, progresiv, cea „incapabilă” sub aspect profesional, a început să strălucească în calitate de specialistă. S-a eliberat din cătușele psihosociale care îi alimentau boala și i-a dat aripi propriei inteligențe.

Cei care se autocompătimesc nu știu că mila de sine e o temniță psihică, ce asfixiază bucuria, împiedică dezvoltarea funcțiilor celor mai importante ale inteligenței și blochează excelența intelectuală și emoțională. Cel căruia îi e milă de sine își construiește temelia psihică în gol.

Există diferite niveluri de operaționalitate ale autocompătimirii. Autocompătimitorii clasici sunt identificați ușor, nu se schimbă niciodată, nu pleacă din locul lor, sunt obositori, repetitivi, pesimiști și le place să-și facă publică, mizeria psihică. Există și oameni activi, prețuiți de societate, dar au trăsături subtile de autocompătimitire. Sunt puternici în multe aspecte – dar slabi în atâtea altele. Fumează și beau excesiv, fără să se poată opri, sunt tot timpul iritați, sunt impulsivi și viciați în muncă. Au fost învinși de nenumărate încercări eșuate. Sunt nedrepti cu ei înșiși și s-au condamnat la a rămâne veșnic aceiași.

Înlănțuiți

Există apoi cei care luptă pentru ceea ce gândesc și se bat să-și apere ideile, dar care se consideră niște bieți amărâți în fața impulsivității lor, a iritabilității, a dispoziției depresive sau a simptomelor

psihosomatic, cum ar fi dureri de cap, dureri musculare, căderea părului, gastrită și oboseală excesivă. Nu admit să fie insultați de ceilalți, dar se insultă singuri, în fiecare zi. Ei știu că trebuie să rescrie unele capitole ale vieții lor, dar nu au forța necesară pentru a pune mâna pe pixul eului lor și pe hârtia propriului suflet. Amână merou.

Mulți dintre cei care se autocompățimesc sunt autodistructivi. Nu au o relație afectuoasă cu propria lor viață. Unii sunt foarte iubiți și cei care îi iubesc îi imploră să se îngrijească de sănătatea lor, dar ei insistă în a se autodistrage, în a repeta că sunt incapabili, în a dormi prea puțin și în a se îngropa în activități profesionale. Nu se opresc, decât atunci când ajung pe patul unui spital sau în mormânt. Dar tu, cititorule, știi să-ți recunoști limitele?

Unii dintre cei care se autocompățimesc sunt umani cu ceilalți, dar sunt inumani cu ei înșiși. Le place să aibă grijă de alții, dar nu se îngrijesc deloc de ei înșiși. Sunt relaxați în privința unor aspecte în legătură cu care ar trebui să fie disperați. Autocompățimitorii, ca și conformiștii, s-au autoabandonat.

Cu toții avem anumite doze de autocompățimire în personalitatea noastră – chiar dacă imperceptibile. Cu toții păstrăm unele conflicte, pe care le alintăm ca pe niște animale de companie. Nimeni nu se poate atinge de acest „animal“, altfel devenim o fiară. Unii sunt blânzi, dar când sunt atinși în punctele sensibile devin de nerecunoscut.

Cei care se autocompățimesc își blochează psihismul, pentru că nu sunt de acord ca oamenii să aibă ambiții – fără să cunoască însă rolul fundamental jucat de acestea. Sunt importante ambițiile? Da, unele sunt legitime și deosebit de valoroase. Cine poate disprețui ambiția de a fi sănătos psihic, de a fi echilibrat, fericit, înțelept, solidar, de a avea o viață calmă și confortabilă și de a căuta să fie cât mai bun în profesiunea sa? Cel care nu descifrează codul ambiției de a-și explora psihicul va trăi mereu superficial. Însă cel care se autocompățimește crede că toate ambițiile sunt blestemate.

Energia săracă a dorinței și energia puternică a ambiției

Cel care se auto-compătimizește, ca și conformistul, nu-și dă seama că ambiția e vitală pentru ca eul să-și schimbe traiectoriile. Nu înțelege că energia ambiției este superioară energiei dorinței. Dorința e o intenție superficială. Ambiția e un proiect de viață. Dorința are ca temelie dispoziția, iar ambiția, curajul. Ambițioșii nu se odihnesc decât atunci când își ating ținta, iar cei care se auto-compătimesc se odihnesc înainte de a începe lupta.

Voi aveți ambiții sănătoase, sau dorințe timide? Dacă doriți să cuceriți persoane dificile, energia dorinței se va evapora la căldura primelor decepții. Dar dacă descifrați codul ambiției de a le cuceri, decepțiile vă vor alimenta forța, iar eșecurile vă vor alimenta creativitatea.

Un om necioplit, grosolan, irascibil, care doar vrea să fie romantic, va sfârși prin a fi agresiv, însă dacă va descifra codul ambiției de a fi romantic, de a se reconstrui, de a se reorganiza, va putea să se auto-depășească. Acest cod îi va jalona viața, îl va face să traseze un proiect zilnic, care îl va controla și îl va face să surprindă persoana pe care o iubește, să spună lucruri neașteptate, să aducă laude neobișnuite, să aibă gesturi de neuitat. Îi va hrăni atitudinile, cu amabilitate.

Un tată închis, rigid, care e un adevărat manual de reguli de comportament și care nu se gândește decât la muncă, dacă dorește să cucerească admirația copiilor săi, va muri în fața lor, nu va avea succes. Dar dacă va descifra codul ambiției de a cuceri, își va revoluționa viața. Va plânge dacă va fi nevoile, își va recunoaște greșelile, va cere scuze, va fi mai flexibil, mai calm și mai deschis. Se va juca, se va relaxa și va avea mai mult curaj ca să stea de vorbă cu copiii săi despre zilele mai grele, astfel încât ei să-l așeze în subconștientul lor, ca pe un tată uman, apropiat, afectiv și incitant.

Unii doresc să fie organizați – dar anii trec și ei continuă să fie neglijenți. Alții doresc să economisească, să cheltuiască mai puțin decât câștigă, dar când văd un produs nou, devin sclavii euforiei, nu se gândesc la ziua de mâine și cheltuiesc și ce nu au.

Actualmente, societatea e atât de nevrotică, încât crizele financiare și presiunile profesionale pot provoca tot atâtea sau chiar mai multe boli decât traumele din trecut. Părinții psihologiei s-ar răsuci în mormânt, dacă ar ști că uterul social s-a transformat într-o fabrică de oameni bolnavi.

Energia dorinței nu e suficientă. Până și un psihopat dorește să facă schimbări. Cine nu are o ambiție solidă de a-și depăși conflictele, nu potențează tratamentul psihic, luându-și, prin urmare, cu el în mormânt, fobiile, nesiguranțele, obsesiile, stima de sine scăzută, alcoolismul și dependența de alte droguri.

Cei care se autocompătimesc și conformiștii zdrobesc capacitățile eului de a descifra codurile inteligenței. Se întemnițează în traumele monotoniei, beau din izvorul dorințelor – în timp ce agenții modificatori ai vieții lor beau din izvorul ambiției, din șuvoiul proiectelor de viață.





A treia capcană a minții umane: Teama de a-și recunoaște greșelile

Teamă de a-și recunoaște propriile greșeli reprezintă, mai presus de orice, teama de a ne asuma rolul de ființe umane, cu propriile noastre imperfecțiuni, defecte, slăbiciuni, nevrozi și incoerențe. Ne formăm personalitatea într-o societate superficială, care ne ascunde umanitatea și ne supraapreciază statutul de zei. Cine strălucește azi, mâine poate cădea în dizgrație, pentru a fi înlocuit de un altul. Podiumul e ciclic, nu există spațiu pentru două locuri. În plus, mass-media construiește și distruge mituri. Dar putem avea demnitate, atât când ne aflăm în primele locuri, cât și atunci când ne aflăm pe ultimele.

Doar o minoritate câștigă un Oscar, un Premiul Nobel, un Grammy. Doar o minoritate se transformă în icoane sociale și profesionale. Dar și oamenii obișnuiți pot să dezvolte deprinderile specialiștilor excelenți și să strălucească. Chiar dacă nu ajungem niciodată o icoană, putem să revoluționăm, în mod anonim, mediul înconjurător din care facem parte.

Din pricină că trăim într-o societate în care se pune preț pe super-eroi, negăm, conștient sau inconștient, umanitatea noastră. Ne e teamă să acceptăm ceea ce suntem cu adevărat: ființe umane, muritoare, supuse greșelii și pline de imperfecțiuni. Nu există înțelepți care să nu-și aibă „nebuniile” lor. Ne place să vedem defectele celorlalți – dar nu și pe ale noastre. Televiziunile expun greșelile

altora și ne captivează privirile, în timp ce stăm tăcuți în sufrageria noastră, ascunși de noi înșine în fotolii.

Nu e posibil să dezvoltăm funcțiile uimitoare ale inteligenței, mecanismele cele mai importante pentru explorarea psihicului nostru, dacă nu avem curaj să ne înfruntăm propria realitate și să descoperim unele zone ale personalității noastre. Psihicul, așa cum l-am abordat, se aseamănă cu un teatru, dar cu un teatru real, unde punem în scenă o piesă concretă. Cine nu joacă în această piesă, cine nu se asumă pe sine, cine nu-și recunoaște „nebuniile” va trăi artificial și nu se va maturiza.

A greși e omeneste - dar eu nu-mi admit greșelile

Omul este de un lirism acid. Știm cu toții că a greși e omeneste, dar insistăm în a fi zei, căci avem o nevoie patologică de a fi perfecți. Ne place foarte mult să trăim alături de oameni simpli, fără complicații - dar ne complicăm propria viață. Energia consumată de nevoia patologică de a fi perfecți este imensă și distruge bucuria de a trăi.

Teama de critică, de jigniri, de respingere, de părerile celorlalți, de privirile societății au făcut ca multe minți strălucite să-și stingă lumina. Sub niciun motiv nu trebuie să renunțăm la descifrarea codului spontaneității. Cine nu-l descifrează, sfârșește prin a intra în depresie. Libertatea noastră nu poate fi vândută pentru niciun preț - dar o vindem pentru niște fleacuri și o dăm la schimb, cu o ușurință incredibilă. Să vedem câteva exemple.

Atunci când cineva ne arată o greșeală, ne schimbăm la față și ne pierdem buna dispoziție. Când cineva are o atitudine prostească, suntem indignați. Iar în relațiile în care puterea este inegală, situația e și mai complicată. Când un pacient îl corectează pe un psihiatru, acest lucru dă naștere unui scandal. Când un funcționar îi arată o greșeală, unui superior, e lipsă de respect. Când un copil vorbește

despre un comportament necorespunzător al unui părinte, îi clatină acestuia autoritatea. E atât de absurd! Arată atâta imaturitate!

În relațiile inegale, virusul orgoliului molipsește în fracțiuni de secundă, creierul celui care se consideră superior, făcându-l să reducă la tăcere, glasul celui ce se află într-o poziție inferioară. Asemenea reacții sunt nesănătoase, căci nu există psihiatru, șef și părinte care să nu greșească – și, uneori, chiar într-un mod care rănește. Cel care folosește relația de putere, ca să-și impună ideile, nu e demn de puterea cu care este investit.

Câți profesori n-au fost responsabili de accidente în formarea personalității elevilor lor, chiar dacă fără să-și dea seama – pentru că niciodată n-au avut curaj să le ceară scuze, atunci când au ridicat glasul inutil sau i-au judecat superficial? N-au descifrat codul detașării și al generozității. La un moment dat, un profesor l-a pus pe un elev să repete, în fața colegilor, un cuvânt pe care nu reușea să-l pronunțe, până când avea să-l pronunțe corect. Cu cât încerca mai mult, cu atât greșea mai tare și cu atât se arhivau în memoria lui mai multe ferestre *killers*. Asta, până când a început să plângă și profesorul s-a calmat.

Câteva secunde pot jalona o viață. Atitudinea dezastruoasă a unui profesor l-a întemnițat pe acest elev într-un spațiu care trebuia să fie spontan și liber. Care a fost rezultatul? Niciodată n-a mai putut să vorbească în public, chiar și când a devenit adult. Când încerca să se exprime, simțea că nu avea aer, transpira abundant, inima părea că vrea să-i sară din piept. Creierul îl pregătea de fiecare dată să fugă de monstrul jignirii, al umilirii – căci acesta era săpat în psihicul său.

Mulți părinți vor ca fiii lor să arate compasiune față de ceilalți, dar ei se comportă ca și cum ar fi niște supraoameni. Părinții din toată lumea, din Europa până în China, din Orientul Mijlociu până în America, doresc ca fiii lor să-și recunoască greșelile pe care le fac, dar, în mod nevrotic, ei înșiși nu-și recunosc propriile greșeli. Vor ca fiii lor să se umanizeze, dar ei acționează ca și cum ar fi zei.

Cei care nu descifrează codurile inteligenței oferă probabilitatea de a forma zel, tineri insensibili, reci și care se gândesc numai la ei înșiși. Cei care le descifrează și le aplică, au șanse mari de a forma tineri care gândesc și care vor descifra și aplica și ei aceste coduri.

Codul iubirii

În universități există mii de tineri lipsiți de sensibilitate și cu caracteristici marcante, ce denotă diferite psihopatii. Au cultură academică, dar nu sunt solidari, toleranți și altruști – dimpotrivă, sunt egoiști, radicali și sectari. Nu cunosc codul familiei umane. Își iubesc religia, ideologia politică, țara, clubul sportiv și rasa mai mult decât iubesc specia umană. Dacă, într-o zi, și-ar conduce poporul, ar comite atrocități și nu s-ar preocupa câtuși de puțin de nevoile celorlalți.

Este cât se poate de corect din punct de vedere psihiatric, psihologic, sociologic, vestitul îndemn: *Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși*. Cine e aproapele? Aproapele nu a fost definit, pentru că include toate rasele, toate culturile și toate religiile. S-a definit numai cine trebuie să descifreze codul iubirii: iubește ... ca pe *tine însuși*. Ce înțelepciune incitantă!

Așa cum arăt în cartea *Părinți străluciți, profesori fascinanți* [editura For You], cu cât e mai slabă calitatea educației în acest secol, cu atât mai important va fi rolul psihiatriei și psihologiei clinice. Oare, nu se află aceste domenii ale sănătății, într-un proces evident de creștere?

I-am învățat pe copii și pe adolescenți să cunoască măruntaiele atomilor, pe care nu le vor putea vedea niciodată – dar nu și complexa lor planetă psihică. E fundamental să-i învățăm să-și cunoască psihismul, ca și codurile care le permit să nu mai fie victime ale traumelor copilăriei, ale pierderilor din adolescență și ale frustrărilor din viața adultă.

Faptul că un om își susține ideile este ceva normal, dar susținerea lor exagerată denotă o mare nesiguranță. Nu se lasă influen-

tat, corectat, nu admite regândirea ideilor. Susținerea exagerată a opiniilor noastre, reflectă fragilitate.

Există oameni educați care în primele cinci minute ale unei conversații sunt deosebit de agreabili și par niște ființe angelice, dar conviețuirea cu ei e un chin. Țes mii de argumente, pentru a-și susține atitudinile. Nu recunosc niciodată că au comis greșeli și nici nu cer scuze vreodată. Sug energia vitală a celorlalți, pentru că vorbesc mult și caută să concentreze toată atenția asupra lor. N-au evoluat, sub aspect psihic.

Înainte de a fi prins, omul lăis a avut niște reacții care au șocat lumea și ne-au dat mari lecții de viață. A descifrat coduri în care susținătorii săi cei mai fermi s-au poticnit rușinos. Era sigur pe el, lucid, coerent și înfrunta vâile fricii cu un curaj incredibil, dar, când a trebuit să înfrunte codul lacrimilor, n-a cerut ajutor, când a trebuit să-și lepede forța și să descifreze codul autenticității, și-a admis suferința cu seninătate, afirmând chiar că sufletul său era deprimat până la moarte. Când a traversat pustiul disperării, n-a rămas tăcut. A vorbit despre drama sa.

Maestrul Iubirii și-a chemat trei prieteni: pe Petru, pe Iacob și pe Ioan, care, peste puțin timp, aveau să-l dezamăgească și să-l abandoneze și le-a spus că sufletul său era profund întristat în clipa aceea. Numai un om cu adevărat puternic își poate declara fără teamă fragilitatea! Numai unui om matur nu-i este teamă de sine!

Marii lideri spirituali sunt, în general, solitari. Nu-și împărtășesc cu nimeni sentimentele, angoasele, pustiurile existențiale. Le e teamă de critici, de dezaprobare, de expuneri publice.

Același fenomen al solitudinii, al izolării psihice se întâmplă cu diferite celebrități, cu intelectuali și specialiști de succes. Când se află în culmea faimei și au nevoie să împartă povara succesului, tac. Când au nevoie de dialog cu prietenii, despre doza sufocantă de stres, generat de excesul de angajamente, se zbat în mocirla izolării. Când au nevoie să-și dea la iveală latura umană și să vorbească

despre sentimentele lor ascunse, se închid în ei. Rămân singuri - inclusiv atunci când sunt aplauzați.

Mulți nu știu că descifrarea codului pentru a vorbi despre sine și a-și recunoaște greșelile este deosebit de relaxantă, reconfortantă și plăcută. Societatea ne stimulează să fim zei - dar încercarea de a fi un zeu perfect și intangibil este deosebit de epuizantă și deprimantă.

Recunoașterea propriilor slăbiciuni, intrarea în contact cu realitatea - într-un mod cât se poate de direct și cinstit - nu constituie doar un pas fundamental pentru a-ți oxigena inteligența, a reedita memoria și a depăși conflictele, ci servește și la a te cufunda în apele odihnei și a te adăpa de la izvoarele cele minunate, ale liniștii interioare.

Nu uitați că tranchilizantele pot diminua agitația psihică, dar nu creează pace existențială. Tehnicile psihoterapeutice pot expune cauzele suferințelor noastre, dar numai noi ne putem schimba stilul de viață. Trebuie să descifrăm codurile inteligenței, pentru a realiza aceste obiective nobile.





A patta capcană a minții umane: Frica de riscuri

Teama de riscuri blochează capacitatea inventivă, libertatea, îndrăzneala. Mulți oameni și-au înfrânat inteligența și și-au îngropat proiectele de viață, fiindcă le-a fost frică de riscuri. Aceștia nu sunt conformiști și nici nu se autocompătimesc, ci tânjesc să-și atingă ținta, dar nu îndrăznesc să riște. Caută să-și transforme visele în realitate, dar sunt preocupați mai mult de riscuri. Își recunosc slăbiciunile, își asumă limitele, dar nu-și depășesc granițele, nu descifrează codul însuflețirii și al aventurii.

Cel care descifrează codul necesității de a-și asuma anumite riscuri, pentru a-și transforma proiectele în realitate, este conștient de un lucru: *existența este un contract ce implică și riscuri*. Ori cât am fi de precauți, în fiecare zi ne dau târcoale nenumărate riscuri. Riscăm să facem un infarct, să avem un accident, să trecem prin crize financiare, să fim atacați, să ne cadă o cărămidă în cap, să ne împiedicăm pe trotuar, să ne rupem oasele când facem sport, să fim dezamăgiți de partener, să fim decepționați de comportamentul copiilor noștri, să fim trădați de prieteni, să avem dușmani fără vreun motiv aparent, să nu corespundem așteptărilor celorlalți, să avem reacții incoerente, etc.

Eliminarea din lume a tuturor riscurilor ar genera persoane autoritare, individualiste, închise în ele, agresive, deprimare și plictisite. Riscul ne sfârâmă orgoliul, ne sfâșie egocentrismul, ne unește, ne stimulează să ne creăm legături și să exersăm dificila artă de a

depinde unii de ceilalți. Fără riscuri, psihicul și-ar pierde poezia, creativitatea, intuiția, inspirația, curajul, hotărârea, spiritul întreprinzător și necesitatea de a cuceri. Fără riscuri, n-am cunoaște gustul înfrângerilor, nici savoea biruințelor – căci acesta ar fi un destin inevitabil și nu rodul bătăliilor date cu obstacolele. Fără riscuri n-am greși, n-am plânge, n-am cere scuze și n-am avea nevoie ca smerenia să facă parte din meniul nostru intelectual.

Un cod care ne umanizează

Codul conștiinței că viața e un mare contract ce implică riscuri, ne umanizează. Fără această conștiință, n-am înțelege că, într-o zi, vom sfârși cu toții – așa cum afirm în cartea *Vânzătorul de vise* – pe mica scenă a unui mormânt, în fața unei asistențe înlăcrimate. Ne-am comporta ca niște nemuritori, investiți cu o putere incontrollabilă și sălbatică – chiar dacă avem nobile titluri academice.

Atunci când sunt confrunțați cu haosul morții, riscurile îi transformă pe dictatori în copii, pe psihopați în puștani, iar pe regi în niște ființe fragile. *Riscurile elimină psihoza noastră de mărire și ne fac să vedem măreția lucrurilor mici, cum ar fi suavitatea brizei, picăturile de rouă, bătăile inimii, zâmbetul unui copil, credința unui vârstnic.*

În această existență extrem de scurtă, riscurile ne fac să vedem și lacrimile Autorului Existenței, în plânsul unui prunc ieșit din uterul matern și intrat în uterul social și în plânsul unei asistențe aflate în fața cuiva ieșit din uterul social și intrat în uterul unui mormânt.

Codul riscurilor

Nu se presupune că trebuie să trăim o viață supusă riscurilor, radicală și iresponsabilă. Nu, nu acesta este codul pe care trebuie să-l descifrăm. Nu trebuie să riscăm pentru simpla plăcere de a risca și să ne punem în pericol inutil viața noastră și pe a celorlalți, căci

viața este unică și spectaculoasă. A ne îngriji de ea – cu drag și cu responsabilitate – reprezintă sarcina cea mai nobilă a unui muritor. Dar trebuie să fim conștienți de faptul că realizarea viselor, cucerirea oamenilor și atingerea unui nivel profesional excelent impune riscuri, în fiecare zi.

Cucerirea unei clase de elevi sau a unei asistențe alcătuite din studenți presupune riscuri. Este necesar să se descifreze mai multe coduri ale inteligenței: teatralizarea expunerii, umanizarea educatorului, istorisirea unor întâmplări și provocarea inteligenței elevilor. Dar există și riscul de a fi disprețuit, considerat netot și utopic. Vânzarea de idei într-o societate consumistă, implică multe riscuri. Pentru a fascina inima unei femei e nevoie, printre altele, să surprinzi, să încânți, să fii afectuos și intuitiv. Dar riscăm și să invadăm anumite spații.

Așa cum am arătat în cartea *Nu renunța niciodată la visele tale*: „Triumful celui care învinge, fără să fi riscat, este lipsit de glorie. Triumful celui care învinge fără glorie, este lipsit de lacrimi. Triumful celui care învinge fără lacrimi, este lipsit de smerenie. Triumful celui care învinge fără smerenie, este lipsit de prețuirea celor de-o seamă cu el și a trudei drumului parcurs.”

Nu ajunge să învingem conformismul și autocompătimirea, nici să ne recunoaștem greșelile. În fine, nu ajunge să învingem cele trei capcane ale minții citate anterior. E nevoie să învingem teama de a îndrăzni, de a miza pe proiecte noi, de a lupta pentru ideile în care credem. Mulți intelectuali au devenit sterili sub aspectul producerii de noi idei, pentru că n-au îndrăznit să riște o nouă linie de cercetare, să propună teme noi și să pășească în necunoscut.

Necunoscutul și teama nu le-au permis să ajungă nicăieri – ci i-au paralizat. Nu e întâmplător faptul că marile descoperiri ale științei au fost realizate în perioada de imaturitate a savanților și nu când se aflau în culmea carierei lor academice. Culmea carierei, în orice domeniu – chiar și în cel filozofic, politic și spiritual – este cel

mai bun mediu cultural pentru a ne sufoca visele, îndrăzneala și spiritul de aventură.

Pe culmea carierei se cuceresc aplauze, dar se înmormăntează temeritatea. Cele mai mari pericole pentru inteligența unui manager nu apar atunci când întreprinderea sa traversează dificultăți, ci atunci când navighează în ape liniștite. În această perioadă nu se încearcă procedee, metode și idei noi. Nimănui nu-i place haosul - dar el poate fi un izvor de posibilități creatoare.

Cel care își asumă riscuri, nu e întotdeauna înțeles

Teama de a îndrăzni a distrus, în toată lumea, formarea de oameni care gândesc. Multor elevi le e teamă să ridice mâna, să le pună întrebări profesorilor și să-și exprime gândurile. Sistemul educațional caută să aibă elevi liniștiți și cuminți, dar înțelepciunea caută elevi care nu se conformează. Sistemul educațional vrea să aibă elevi care repetă idei, dar formarea de oameni care gândesc caută elevi care dezbat idei, care utilizează raționamentul schematic și sunt îndrăzneți în rezolvarea testelor.

Îmi amintesc de un elev care a luat zero la un test, pentru că a îndrăznit să gândească într-un mod diferit. Merita zece, dar a fost complet redus la tăcere. Niciodată n-a mai îndrăznit să-și expună gândurile. Îmi amintesc de un alt elev, care n-a scris corect un cuvânt într-un test. Profesoara l-a chemat în fața clasei și l-a obligat să-l scrie pe tablă, de zeci de ori.

A fost umilit în public. Umilirea publică a fost înregistrată în subconștientul său, generând o gravă zonă de conflict. Niciodată n-a mai fost capabil să scrie texte, pentru a le prezenta altora. Chiar în momentul în care începea să formuleze cuvinte, îl apuca o transpirație rece, raționamentul i se încetșoșă și nu mai putea să gândească. Câteva momente pot schimba o viață.

Și eu am trăit o astfel de situație. Acum mai bine de douăzeci și cinci de ani, pe când eram student la medicină, scriam notițe

despre psihologie, într-o manieră diferită decât aceea care mi se preda. N-o făceam pentru că le consideram mai bune decât cele expuse de profesorii mei, ci pentru că observam și deduceam într-un mod diferit, unele lucruri. O asemenea atitudine era considerată un afront.

Au încercat să mă facă să tac, însă, din fericire, îndrăzneala a prevalat. Dar câți oameni care gândeau au tăcut pentru totdeauna, pentru că li s-a interzis să gândească altfel? Voi ați fost reduși la tăcere de cineva sau de vreo împrejurare anume, în vreun domeniu al personalității voastre? Niciodată nu e prea târziu ca să distrugeți capcanele minții. E vremea să biruiți teama de a greși. După cum afirm în cartea *Vânzătorul de vise*, e vremea să ne urmăm drumul nostru, fără teama de a ne rătăci.

Mulți îndrăgostiți și-au sărăcit afectivitatea, pentru că nu au riscat să creeze o nouă atmosferă. Sărută, iubesc, se dăruiesc și chiar se ceartă în același fel. Unii bărbați sunt atât de obtuzi, încât nici măcar nu reușesc să-și schimbe argumentele atunci când se ceartă cu partenerele lor. Nu le laudă, nu le oferă flori fără vreun motiv logic, nici nu le spun ceva neașteptat. Sunt repetitivi, iritanți, dar vor să fie tratați ca romantici. Teama de a îndrăzni le întemnițează potențialul afectiv.

Voi arăta mai târziu că, în psihiatrie, frica este considerată boală, numai atunci când reacția e disproporționată, în raport cu stimulul stresant. Nu e întotdeauna ușor de detectat frica. Unii nu îndrăznesc, pentru că au o frică concretă, o fobie definită – ca, de exemplu, frica de animale mici, de spații închise, de trăsnet și de accidente.

Dar există oameni care simt o frică nedefinită și au obiecte fobice nedetectabile. Suferă de cea mai subtilă dintre frici, frica de frică – o teamă dramatică în fața necunoscutului și a indescifrabilului. Adesea, acest tip de frică își are rădăcinile în preocupările exacerbate, legate de viitor.

Toate fobiile sunt pasibile de a fi depășite. Cu toate acestea, vom vedea că ferestrele fobice nu se șterg din memorie, ci sunt doar reeditate. Una dintre posibilitățile de reeditare constă în descifrarea și aplicarea codurilor inteligenței, precum filtrarea stimulilor stresanți, administrarea psihismului și eliberarea intuiției creative.

Antrenamentul constant

Nu putem să ne schimbăm mintea, în același fel în care sculptorul șlefuieste marmura brută, pentru a-și construi opera – sau așa cum utilizatorul unui calculator își șterge fișierele. Nu e posibil să schimbăm caracteristicile personalității, după bunul nostru plac, altfel psihiatrii și psihologii ar rămâne șomeri peste noapte. Ar fi de ajuns să acționăm asupra metabolismului cerebral și să ștergem traumele, pentru ca depresiile, obsesiile, anxietatea, atacurile de panică și fobiile să fie extirpate din teatrul psihic.

Dacă, pe de o parte, nu putem schimba fundamentele personalității noastre, pe de altă parte, putem și trebuie să descifrăm codurile inteligenței, să folosim mecanismele adecvate, pentru a acționa asupra psihicului nostru și a ne schimba felul de a fi, de a reacționa, de a vedea și interpreta viața, precum și pentru a ne extinde capacitățile intelectuale, emoționale și sociale. Vom vedea că ceea ce pare extrem de complicat, se află la îndemâna noastră.

Trebuie să avem în vedere că schimbările rapide nu se realizează decât pe masa de operație. În psihologie, pedagogie, sociologie și filozofie, după cum am analizat, codurile elementare ale inteligenței se dezvoltă prin educație și antrenament sistematic.





Primul cod al inteligenței: Codul eului ca administrator al intelectului

Am studiat peste cincizeci de coduri sau funcții ale inteligenței (Cury, 1998). Ele sunt prezente în diferite domenii: educație, psihologie, sociologie, filozofie și psihiatrie. În această carte voi vorbi doar despre opt coduri, pe care le consider mai relevante pentru a fi aplicate în educația actuală și în societatea sursantă în care trăim. Aș vrea să scriu sute de pagini despre acest subiect, dar scopul acestei cărți nu-mi permite.

Funcțiile inteligenței sunt numite coduri, deoarece nu e suficient să le admirăm, nici să le înțelegem logic, trebuie să le descifrăm în amănunt, să le dezvăluim nuanțele, să le cunoaștem secretele, să fim disciplinați și să exersăm pentru a le asimila. Ar fi excelent dacă tinerii ar învăța să le descifreze de la cea mai fragedă vârstă, studiindu-le într-un mod dinamic și trăindu-le, pentru a le integra în personalitatea lor.

Adulții rigizi, închistați, primitivi, irascibili și anxioși ar putea și ei să le descifreze, să le trăiască și să le integreze în personalitatea lor și, concomitent, să-și recicleze obiceiurile și capacitățile, chiar dacă ar necesita un efort mai mare.

Dacă se lucrează bine asupra lor, codurile inteligenței pot face un om apatic să urmărească proiecte de viață fantastice, să transforme un funcționar obișnuit, într-un director executiv strălucit, un alegător timid, într-un politician extraordinar, un îndrăgostit nepri-

ceput, într-o persoană afectuoasă, un student lipsit de interes față de studiu, într-un gânditor remarcabil.

Codurile inteligenței constituie temelia inteligențelor multiple

Conform lui Howard Gardner, autorul lucrării *Inteligențe Multiple*, cunoașterea nu este fragmentată, ci interconectată prin intermediul unui sistem de inteligențe interconectate – și, în parte, independente – localizate în regiuni diferite ale creierului, cu ponderi diferite la fiecare individ și în fiecare cultură (Gardner, 1995). Gardner a atras atenția asupra existenței inteligenței lingvistice, logice sau matematice, spațiale, chinestezice, muzicale, interpersonale și intrapersonale. Amintiți-vă că, în cadrul teoriei „Psihologiei multifocale”, definiția conceptului de „inteligență” implică trei mari zone, două inconștiente și una conștientă. Inteligențele multiple ating, în special, cea de-a treia zonă. În opinia mea, sunt competențe intelecto-emoționale.

Codurile inteligenței sunt mai cuprinzătoare, implică și celelalte două zone care operează inconștient: procesul de construcție a gândurilor și sistemul de variabile, care acționează în acest proces. Descifrarea și asimilarea lor determină dezvoltarea inteligențelor multiple ale lui Gardner, inteligența emoțională a lui Goleman, urmărirea depășirii, a lui Adler, competențele propuse de Piaget, Vigotsky și ceilalți gânditori.

Permiteți-mi să vă dau un exemplu despre dezvoltarea acestor competențe. Unde se localizează traumele noastre? În ce zonă se situează zilele cele mai frustrante din viața noastră? În ce spațiu din subconștient se găsesc persoanele care ne-au rănit pe nedrept? Unde sunt găzduite fobiile și pierderile, pe scoarța cerebrală?

Nu știe nimeni, nu există analize care să detecteze acest lucru – fie și numai pentru că o zonă de dimensiunea unui vârf de pix de pe scoarță cuprinde mii de ferestre și nu suntem conștienți care

dintre ele sunt *killers*, cele care conțin traumele, și care sunt sănătoase (*lights*) – după cum nu suntem conștienți de gradul în care se întrepătrund.

Puteți încerca să eliminați din viața voastră persoanele nedrepte, prin intermediul capacităților proprii – dar nu veți reuși. Puteți încerca să ștergeți traumele din trecut, ca să vă simțiți liberi în prezent – dar nu veți avea succes. Vom studia posibilitatea care ne mai rămâne – și care constă în reeditarea filmului subconștientului sau construirea de ferestre paralele, sănătoase, în jurul celor traumatiche.

Dar, pentru a reedita inconștientul și a construi ferestrele paralele, eul trebuie să descifreze un cod extrem de important: codul rolului de administrator al psihicului. Un eu pasiv, indiferent, fragil, care nu-și asumă rolul de lider al psihicului, își perpetuează tulburările și mizeriile, își conservă fobiile, nesiguranțele, dispoziția depresivă și impulsivitatea.

Un eu care învață progresiv, să administreze construcția de gânduri și emoții, precum și să reediteze zonele de conflict, își extinde capacitățile, își dezvoltă inteligența emoțională, inteligența interpersonală (cum să lucreze cu oamenii, cum să-i motiveze și, mai ales, cu să aibă relații bune cu ceilalți) și inteligența intrapersonală (auto-înțelegerea și autocunoașterea).

Unele competențe au la bază o predispoziție genetică, dar pot și trebuie să fie prelucrate de-a lungul procesului de formare a personalității. Codurile nu sunt fragmentate, ci interconectate intim, în teatrul psihic. Poate că nu e posibilă descifrarea deplină a tuturor, dar e posibilă asimilarea majorității lor, într-o manieră semnificativă.

Cei care le asimilează, le exersează și le încorporează în psihismul lor, își dezvoltă potențialele psihice: arta de a gândi, sănătatea psihică, precum și o minte ascuțită, întreprinzătoare, des-

chisă, flexibilă, care vede din diferite unghiuri și dă răspunsuri inteligente în situații tensionate.

Sunt fericit că există deja facultăți de administrație, pedagogie, formare de profesori și altele, care sunt interesate în introducerea acestor coduri, în matricea curriculară, ca teme adiacente.

Administrarea e fundamentală

Voi începe să descriu codul eului ca administrator al intelectului. Voi alocă mai mult timp pentru descrierea fenomenelor psihice care îl implică, întrucât le voi utiliza în tratarea tuturor celorlalte teme. Al optulea și ultimul cod, descris aici, va fi codul eului ca administrator al emoțiilor.

Prin urmare, încep intenționat, prin a aborda administratorul intelectului și termin prin a vorbi despre administratorul emoțiilor; încep cu administrarea universului logic și termin cu administrarea ilogică a universului. Între ele vom studia celelalte coduri care se întrepătrund cu aceste două universuri complexe.

Administrarea este fundamentală pentru ca o familie, o întreprindere, o instituție, un om să supraviețuiască. Administrarea e constituită din etape și procese, care trebuie observate, respectate și îmbunătățite.

În administrarea domestică se respectă un buget, se cumpără mobilă, alimente, haine, se face curățenie, se economisesc bani. În administrarea unei mașini se face întreținerea, se pune combustibil, se conduce cu grijă, se dă atenție zgomotelor ciudate. În administrarea unei întreprinderi se stabilesc obiective, se evaluează costuri, se cumpără materiale, se fac tranzacții, se ameliorează procese, se face contabilitate.

În toate activitățile umane, administrarea este crucială, căci, fără o administrare corespunzătoare, o întreprindere poate merge spre faliment, o familie intră în declin, un om intră în criză. Dacă acest lucru e valabil în lumea exterioară, cu atât mai mult trebuie

să fie valabil în cazul minții umane. Dar unde se pomenește că trebuie să fim administratori psihici? Unde se spune că, fără administrarea gândurilor și a emoțiilor noastre, putem fi victime și nu regizori ai scenariului piesei intelectuale? Rareori atinge cineva acest subiect. Din nefericire, am fost și sunt una dintre vocile solitare în acest domeniu.

După ce am scris peste trei mii de pagini despre modul de funcționare a minții și despre procesele de construcție a gândurilor și de transformare a emoțiilor, am rămas convins că psihicul nostru are nevoie de un șoc de administrare, altfel riscăm să blocăm funcțiile psihice vitale. Putem să ne îmbolnăvim și să-i facem și pe alții să se îmbolnăvească.

Marele administrator al psihicului

Codul eului ca administrator al minții umane este codul care ne învață să filtrăm stimulii stresanți, să ne facem igienă psihică, să reciclăm gândurile, să reedităm filmul subconștientului și să construim ferestre paralele, pentru a ne depăși conflictele.

Eul reprezintă conștiința noastră de sine, conștiința esenței umane (ce suntem), a identității noastre (cine suntem), a rolului social (ce facem) și a localizării noastre în timp și spațiu (unde suntem). Eul se fundamentează pe miliarde de informații și experiențe arhivate în matricele scoarței cerebrale – inclusiv pe cele care au fost construite începând din viața intra-uterină și în primele stadii ale copilăriei.

Așa cum un edificiu e susținut de temelie – pe care, însă, nu o vede nimeni – individul nu-și amintește, în mod conștient, nici majoritatea experiențelor care constituie temelia eului.

Fundamentat pe temelia sa istorică, eul ca administrator psihic ar trebui să dezvolte cele mai diverse nivele de competențe, pentru a alege prieteni, obiecte, medii ambiante și situații; pentru a adopta atitudini, a reacționa, a tăcea, a vorbi; pentru a trasa căi de

urmat, a visa, a alege obiective, a acționa înlăuntrul său, a se înțelege pe sine, a acționa, a da înapoi, a-și modifica viața, a se adapta.

După părerea lui Paulo Freire, a educa înseamnă a construi, înseamnă a-l elibera pe om de determinism, pentru ca el să facă propriile alegeri, să recunoască rolul istoriei și să-și cunoască dimensiunea individuală (Freire, 2005). În limbajul Psihologiei multifocale, a educa înseamnă, mai presus de orice, formarea eului ca administrator al minții sale, ca agent modificador al propriei istorii și al istoriei sociale. Formarea eului constituie baza procesului de formare a personalității.

Dacă eul este sănătos, dacă a descifrat codurile inteligenței, dacă a învățat, deci, să fie actorul principal, să fie autocritic, să dezbătă idei și să-și prelucreze adversitățile, personalitatea sa va fi bine construită, organizată și structurată. Dacă eul e conformist, autocompătimitor, pesimist și controlat de frică și de dispoziția depresivă, personalitatea sa e deja compromisă. Capcanele în care se lasă atras eul determină succesul sau compromiterea formării personalității și a capacităților sale. După părerea mea, unele zone ale personalității oamenilor se pot îmbolnăvi, în cele din urmă. Nu cunosc pe nimeni care să aibă un eu pe deplin conștient de sine și de rolul său de administrator al intelectului.

Pentru a fi administratori inteligenți și eficienți ai intelectului, trebuie să învățăm să lucrăm cu următoarele mecanisme:

1. Să fim conștienți de existența eului, care reprezintă capacitatea de alegere, de autodeterminare și conștiința critică.
2. Să antrenăm eul pentru a administra gânduri, idei, imagini mentale și fantezii.
3. Să fim pe deplin conștienți că nu numai calitatea gândurilor din teatrul psihic, poate compromite sănătatea psihică, în cazul în care sunt perturbatoare, pesimiste și morbide, ci și cantitatea de gânduri. O hiper-construcție de

gânduri - ca, de exemplu, preocupări, anticiparea unor situații viitoare și rumegarea unor experiențe trecute - pot genera sindromul gândirii accelerate, SGA.

4. SGA compromite o serie de coduri ale inteligenței, precum codul interiorizării, al concentrării, al observației, al deducției și al inducției, blocând funcțiile vitale ale intelectului.
5. Să-i dăm un șoc de administrare, psihicului, utilizând arta de a ne pune întrebări, cu scopul de a cerceta tot ceea ce ne controlează, toate falsele noastre credințe, dogme nesănătoase și adevăruri absolute.
6. Să-i dăm un șoc de administrare, psihicului, utilizând arta analizei critice, pentru a recicla toate ideile pesimiste și toate imaginile mentale perturbatoare.
7. Să-i dăm un șoc de administrare, pentru a liniști gândurile, a ameliora SGA, a stimula eul să înceteze să mai fie un spectator pasiv al teatrului psihic și să-și asume rolul de actor principal în acest teatru - adică, de regizor al scenariului piesei existențiale.
8. Să construim ferestre paralele în memorie. Să facem o masă rotundă a eului, în afara focarului de tensiune, unde să ne întrunim cu temerile, cu angoasele, cu fanteziile și nesigurantele, și să le analizăm cauzele și consecințele.
9. Să reedităm filmul inconștientului. Să facem masa rotundă a eului în focarul de tensiune, când fereastra *killer* e deschisă, adică, exact în momentul crizei, al atacului de panică, al reacției fobice sau al sentimentului de pierdere.
10. Să filtrăm stimulii stresanți, utilizând cele cinci procedee menționate anterior.

Prădătorii s-au înmulțit în zilele noastre

În trecutul îndepărtat, oamenii consumau multă energie fizică pentru a supraviețui, a vâna, a pescui, a fugi de prădători sau

de animale veninoase, precum șerpi, scorpioni și păianjeni. Astăzi trăim în societăți sofisticate. Aparent ne simțim mai siguri, iar nevoile umane sunt mult mai ușor rezolvate, cu condiția să existe mijloace. Dar suntem, cu adevărat, mai protejați decât strămoșii noștri? Nu! Există și în zilele noastre prădători? Da, și mult mai mulți. Există „animale veninoase” în societățile moderne: în sânul întreprinderilor, al școlilor și al familiilor? Da, și mult mai multe.

Avem mai mulți prădători care ne consumă și există mai mult venin în mediul în care lucrăm și ne mișcăm decât în trecut. Dar veninul și prădătorii, în general, nu se află în exterior, așa cum sunt cei care ne agresează, ne exclud și ne critică pe nedrept. Cel mai periculos venin și cei mai agresivi prădători se găsesc în mintea noastră.

Citez câțiva: preocupările existențiale, excesul de activitate mentală, excesul de exigențe, nesiguranțele, sentimentul de vinovăție, anxietatea, atenția exacerbată acordată părerii celorlalți, așteptările neîmplinite, nevoia compulsivă de a consuma ceea ce nu e absolut necesar, preocupările care anticipează situații viitoare și gândurile care întorc pe toate fețele, iar și iar, experiențe trecute.

Omul „modern” este extrem de preocupat de siguranță, dar siguranța lui e falsă. Avem încuietori la uși, la ferestre, la mașini, la seifuri, coduri la cardurile de credit, dar nu avem protecție psihică împotriva atacurilor venite dinlăuntrul nostru, împotriva gândurilor care ne controlează și, în special, împotriva hiper-construcției de gânduri, Sindromului Gândirii Accelerate, SGA. Îmi pare rău că spun, dar în prezent ne simțim mai amenințați decât strămoșii noștri, căci dușmanii s-au înmulțit și au devenit mai agresivi.

Dacă ne-am putea întoarce cu mii de ani în urmă și ne-am analiza strămoșii, am constata că oamenii nu erau vaccinați, nu aveau noțiunea de igienă, nu aveau siguranța că vor obține mâncarea din ziua următoare, nu aveau cultură academică, dar, în schimb, nu se preocupau atâta și sufereau mult mai puțin de anxietate și angoasă. Erau mai puține cazuri de depresie, de panică, de tulburări legate de

anxietate și mai puține sinucideri printre ei. Da, erau mai agresivi, mai reactivi, mai instinctuali și nu aveau noțiunea a ceea ce înseamnă drepturile omului, prin urmare, nu constituie, practic, niște modele de viață, dar în privința locului celui mai tainic și mai important pentru un om, mintea sa, sufereau de mult mai puține tulburări. Puteți avea diferiți dușmani în societate, dar să știți că e posibil ca cei mai răi și mai voraci dușmani să fie ideile și imaginile mentale pe care vi le-ați construit clandestin în minte și nu sunt administrate de eul vostru.

Provocarea provocărilor: gestionarea SGA

Contrar celor ce cred mulți specialiști din domeniul sănătății mintale, nu numai calitatea gândurilor duce la îmbolnăvire psihică și la cele mai diferite blocaje ale inteligenței, ci și cantitatea exacerbată a acestora. Gândirea lucidă și coerentă reprezintă sarcina principală a lui *homo sapiens*, dar gândirea în exces constituie problema lui cea mai mare și generează o uzură excesivă a scoarței cerebrale. Chiar dacă nu construim gânduri perturbatoare, dar construim gânduri cu o viteză exagerată, această producție se va transforma în cel mai mare ticălos al calității vieții noastre și va duce la o uzură intelectuală exacerbată, care va fura energia cortexului cerebral, generând *Sindromul Gândirii Accelerate, SGA*.

Pentru că am scris texte teoretice despre fenomenele care construiesc lumea fantastică a gândurilor, am avut fericirea să descopăr SGA, dar și nefericirea de a afla că o mare parte a populației mondiale din societățile actuale, de la copii până la vârstnici, e cuprinsă de acest sindrom.

Cauze ale SGA:

1. Excesul de informație: în trecut, cantitatea de informație disponibilă se înmulțea din două în două secole, astăzi, însă, ea se înmulțește din cinci în cinci ani;

2. Excesul de stimuli vizuali și sonori proveniți de la televizor;
3. Excesul de stimuli proveniți de la calculatoare, de la internet și de la jocurile video;
4. Excesul de activități și de angajamente (perfecționări în domeniul specialității, cursuri de informatică, cursuri de limbi străine, alte cursuri);
5. Competiția nemiloasă, paranoia de a obține succese cu orice preț și obsesia de a fi numărul 1, de a fi cel mai bun.

Simptome ale SGA:

1. Iritabilitate;
2. Fluctuație emoțională;
3. Neastâmpăr;
4. Intoleranță la a fi contrazis;
5. Concentrare deficitară;
6. Uitare;
7. Oboseală excesivă;
8. Somn ne-odihnitor și oboseală la trezire;
9. Simptome psihosomatice: dureri de cap, dureri musculare, căderea părului, gastrită printre altele.

SGA nu se rezumă la un gen de stres banal și temporar așa cum cred mulți medici, ci e, mai degrabă, o exacerbare a construcției de gânduri care generează o anxietate cronică și o insatisfacție prelungită. Observați dezastrul mental la care i-am supus pe copiii și pe adolescenții din zilele noastre. Excesul de stimuli și de informație se înregistrează în memoria lor prin fenomenul IAM (Înregistrare Automată a Memoriei), dând naștere la mii de ferestre disponibile care sunt citite de un alt fenomen inconștient, cel pe care îl numesc *auto-flux*.

Aceste ferestre nu sunt de tip *killers*, ci ferestre normale ale memoriei. Fenomenul auto-fluxului, care ar trebui să mențină un „flux calm” de gânduri și imagini în teatrul psihic, astfel încât să

genereze o sursă de plăcere și de divertisment pentru *homo sapiens*, citește rapid aceste ferestre pentru că e super-excitat, creând, la generația mai tânără a speciei noastre, un flux de construcție cu o viteză nemaivăzută.

Pentru că nu cunosc aceste mecanisme, iluștrii savanți din domeniul psihologiei și a pedagogiei nu-și dau seama că săvârșim o crimă împotriva minții tineretului, umblând la cutia neagră de funcționare a acesteia.

Excesul de stimuli produce, în ultimă instanță, un film mental extrem de rapid. Imaginați-vă stresul pe care îl simte un individ, atunci când se uită la un film ale cărui scene se succed cu o viteză mult mai mare decât e normal. Același lucru se întâmplă cu mintea umană în ultimul timp. Excesul de gânduri, de preocupări și idei constituie nu numai o sursă de agitație, dar și de insatisfacție. Totuși, oamenii zâmbesc, dar emoțiile care provoacă bucurie nu sunt stabile și nici profunde. Anxietatea și lipsa bucuriei sunt situații obișnuite pentru omul modern.

Ultimul loc unde ar vrea elevii să se aple: la școală

Rezultatul SGA nu putea fi mai rău. Copiii și adolescenții sunt agitați, anxioși, nesatisfăcuți, specialiști în a se plânge de tot și de toate, nu au răbdare, vor să obțină totul imediat, nu se bucură de momentele de relaxare, iar dacă rămân zece minute fără să facă nimic intră în stres.

Mare parte dintre aceste simptome apar *nu* pentru că educatorii moderni *nu* le impun limite copiilor, așa cum cred mulți; cauzele sunt mult mai profunde și mult mai grave, atingând ultima frontieră a științei, adică, rădăcinile construcției de gânduri și inconștientul psihic. În fine, sunt legate de SGA. Nimic nu blochează mai intens administrarea intelectului decât acest sindrom. eul adulților și tinerilor se transformă într-o marionetă, într-un clown al anxietății generate de acest sindrom.

Ultimul loc unde tineretul, în general, ar vrea să se afle este sala de clasă. De ce nu reușesc tinerii să se concentreze, de ce poartă discuții paralele și sunt tot timpul agitați în timpul orelor? De ce sunt indiferenți, refractari, nu-și asumă angajamente sociale și nu se gândesc la viitor? Din nou, cauzele sunt, din nefericire, mult mai grave. Din cauza SGA, tinerii caută stimuli noi care să-i satisfacă – așa cum caută aerul, cineva care se sufocă.

Frumoasele și profundele teorii susținute de Piaget, Vigotsky, Paulo Freire, Morin, Gardner, etc., aproape că nu mai funcționează în zilele noastre, din cauza simptomatologiei edificatoare a acestui sindrom. De aceea, am susținut că e necesară o revoluție în micro-cosmosul din sala de clasă, de la învățământul preșcolar până la universitate, revoluție care să favorizeze o mai bună concentrare, să diminueze agitația și să sporească randamentul intelectual al elevilor (Cury, 2003).

Câteva sugestii în acest sens:

1. Folosirea muzicii ambientale, pentru diminuarea tensiunii;
2. Dispunerea scaunelor în sala de clasă, în formă de „U” (ochi în ochi) pentru a îmbunătăți concentrarea;
3. Folosirea continuă, în timpul expunerii, a artei de a pune întrebări, pentru a deschide ferestrele memoriei;
4. Umanizarea profesorului (prin relatarea sintetică, periodic, a unor momente din viața lui);
5. Umanizarea creatorului cunoașterii (relatarea aventurilor sale, a îndrăzelnilor, eșecurilor, succeselor, lacrimilor și respingerilor), pentru a intersecta lumea gânditorului cu cea a elevului și a-i stimula, astfel, arta de a gândi.

SGA e peste tot

Cei care fac o muncă intelectuală mai intensă, cum sunt medicii, psihologii, jurnaliștii, directorii executivi, profesorii, sunt cei mai atinși de SGA. Mulți medici suferă, în mod frecvent, de dureri de

cap, de dureri musculare și de o oboseală atât de mare, încât parcă se târăsc. Eu țin conferințe pentru colegii mei medici și sunt impresionat de faptul că suntem niște bolnavi care se ocupă de bolnavi.

Sunt profesori cu un intens deficit de memorie, pentru că nu-și administrează corespunzător psihicul. Creierul lor blochează memoria, pentru a putea gândi mai puțin și a economisi energie. Uită foarte mult, dar vor ca elevii lor să-și amintească materia studiată la probele de evaluare. E un non-sens. Sunt necesare noi forme de evaluare. Ulterior, voi evidenția câteva.

După o conferință în Galicia, Spania, în care am vorbit despre modul de funcționare a minții umane și despre sindromul SGA, majoritatea celor prezenți și-au dat seama că aveau acest sindrom. Locuiau într-o zonă fascinantă, scăldată de ocean și încadrată de munți. Locuiau pe drumul spre Santiago de Compostela. SGA este, însă, universal - nu alege poporul, cultura, religia sau regiunea.

Aplicarea unui șoc de administrare minții umane, astfel încât să administreze producția de gânduri reprezintă o condiție umană de bază și de neînlocuit pentru sănătatea psihică, liniștea interioară și sănătatea socială.

Cei care suferă de SGA au nevoie de o intervenție la nivelul stilului de viață și nu de tratament clinic. Cine nu e capabil să facă o intervenție în propria sa viață, va avea întotdeauna dificultăți în a fi un bun administrator al psihicului său.

E mai ușor să domini tigri, decât mintea omenească

După ce am asistat la un spectacol deosebit de frumos cu tigri, am stat mult de vorbă cu dresorul. Iscușința lui era atât de mare, că reușea să le facă pe animale să meargă pe frânghii. Îi stăpânea într-un mod incredibil.

Mi-a povestit că un mare dresor privește tot timpul în ochii animalului și știe, după privirea lui, ce reacții poate avea acesta - inclusiv tendința de a ataca. Dar nu trebuie să se întoarcă niciodată

cu spatele la un animal. Mi-a mai spus că puțin înainte de discuția noastră, un tigru își surprinsese dresorul și l-a atacat, omorându-l în cele din urmă.

Având în vedere cele spuse de el, l-am întrebat dacă și domina mintea la fel de bine cum își domina tigrii. L-am întrebat dacă avea gânduri care-l perturbau și-l controlau, dacă avea preocupări care îi răpeau liniștea interioară sau dacă avea idei negative, care îi favorizau anxietatea.

Mi-a răspuns cinstit că da. Și a avut o intuiție. Și-a dat seama că e mai ușor să domine tigrii, decât intelectul. Accidentele cu tigrii pot fi rare – dar, așa cum am constatat, nu sunt la fel de rare și înăuntrul nostru. Suntem o pradă ușoară pentru psihismul nostru.

Unii oameni sunt chinuiți de ideea că se află în pragul unui atac cardiac, unii că ar putea face un cancer, iar alții, că ar putea suferi un accident. Oamenii aceștia au o sănătate fizică foarte bună – dar nu același lucru se poate spune și despre sănătatea lor psihică.

Mintea umană este atât de creativă, încât, atunci când nu are probleme, le creează. Am consultat diverse persoane încântătoare, dar care aveau o viață mizerabilă, deoarece în mintea lor își construiau propriul priveghi. Se imaginau în sicriu, privegheate de rude și prieteni. Se simțeau asfixiate și le lipsea aerul. Trăiau într-o teroare tăcută. Nu aveau curajul să se deschidă în fața nimănui, de teamă să nu fie ridiculizate. Voiau să scape de sub controlul acestor imagini, dar eul lor nu era capabil să administreze psihicul; era pasiv și victimă a gândurilor create inconștient de fenomenul auto-fluxului. Să nu credeți că printre acești întemnițați nu erau și oameni culți. Există mulți oameni cu o cultură vastă – inclusiv oameni de știință – care trăiesc o dramă intensă și incomunicabilă. Își derulează iar și iar imaginile mentale. Anticipează viitorul și rumegă trecutul – dar nu se bucură de prezent. Creează monștri fără să vrea, pentru a se speria.

Stomacul psihic. Cine digeră stimulii stresanți?

Suntem învățați, din fragedă copilărie, să ne facem igiena corporală, să facem baie, să ne spălăm pe dinți și pe mâini, dar nu învățăm câtuși de puțin să ne decontaminăm psihicul, să facem curățenie în mintea noastră, să refacem fântâna subconștientă din care izvorăsc ideile și preocupările angoasante.

Iată un paradox periculos!

Nu numai cei care n-au avut posibilitatea să frecventeze cursurile unei facultăți, ci și medici, judecători, avocați, psihologi, directori, educatori, cu un remarcabil bagaj de cunoștințe, pot avea o viață nefericită, dacă nu învață codul eului ca administrator psihic, astfel încât să poată filtra stimulii stresanți. Însuflețirea, bucuria lor, starea de spirit și dispoziția mintală vor fluctua, precum o barcă fără cârmă și fără ancoră, aflată în largul mării.

Cu toate că în lumea occidentală și orientală nu se învață sistematic administrarea psihică, omenirea a încercat, încă din zorii existenței sale, să-și protejeze psihicul. S-au realizat patru tentative empirice bazate pe sfaturi, pe trăiri și pe orientări spirituale transmise din tată-n fiu, de la o generație la alta, dar care rareori au funcționat. Par niște tehnici valoroase, dar sunt superficiale.

Tehnici de igienizare mintală, care nu funcționează:

1. Încercarea de a înceta procesul de gândire;
2. Încercarea de a uita;
3. Încercarea de a se distra;
4. Încercarea de a schimba natura gândurilor.

Încercați să nu vă mai gândiți la lipsa de afecțiune și la persoana care v-a mâhnit adânc. Cu cât veți încerca mai mult s-o eliminați, cu atât mai mult se va afla în centrul minții voastre. Va dormi cu voi și vă va tulbura somnul, își va trage seva din voi și vă va face să vă pierdeți pofta de mâncare.

Obişnuiţi să încercaţi să vă distrageţi atenţia sau să vă gândiţi la altceva, atunci când vă confrunţaţi cu o problemă importantă care vă deranjează? Chiar dacă vă aflaţi în faţa televizorului, la bordul unui transatlantic, în mijlocul pădurii amazoniene, e posibil să nu puteţi să vă distrageţi cu totul. Iar dacă veţi avea succes, va fi un paleativ temporar. În curând, drama va reveni. Cazuri simple pot fi ameliorate cu tentative de distragere, dar cazurile mai complexe nu.

Nu e uşor să ne administrăm mintea. Dacă ar fi uşor, rareori o răzbunare s-ar cristaliza într-un asasinat, căci majoritatea răzbunătorilor ar reuşi să-şi uite agresorul. Dacă ar fi uşor, rareori un părinte sau un profesor ar comite acte care compromit formarea personalităţii copiilor sau a elevilor săi, căci cei mai mulţi au intenţia să fie toleranţi, răbdători, să ocrotească viaţa şi nu s-o distrugă. Pe baza acestor patru tehnici ineficiente, au fost create altele care să stimuleze controlul minţii, meditaţia şi consilierea. Toate aceste tehnici, repet, sunt bune, dar mintea umană e mai complexă decât ne imaginăm. Dacă ar fi fost foarte eficiente, psihologii şi liderii spirituali nu s-ar fi îmbolnăvit niciodată. Am tratat diverse persoane din aceste medii.

E interesant de constatat că omul cel mai vestit din istorie, Isus, n-a spiritualizat anumite fenomene care erau psihice. A afirmat, în celebra Predică de pe Muntele Măslinilor că, dacă cineva are o problemă cu altă persoană, ar trebui să se înţeleagă cu acea persoană. Un procedeu simplu, dar plin de semnificaţii. După el, chestiunile psihice ar trebui rezolvate în sfera psihică, în sfera codurilor inteligenţei, cu seninătate, prin intermediul capacităţii de a recunoaşte greşelile şi de a se pune în locul celuilalt.

O ştiinţă se naşte numai în funcţie de necesităţile umane. Psihiatria şi psihologia s-au născut pentru că *homo sapiens* se îmbolnăveşte cu uşurinţă tocmai pe teritoriul în care devine *sapiens*, unde construieşte lumea ideilor şi a gândurilor.

Codul care conduce la tehnici mai eficiente

Există trei mari surse de stimuli stresanți, cea socială, cea psihică și cea organică, toate legate de zestrea genetică și de modificări ale metabolismului cerebral, în special al neuro-transmițătorilor: serotonina, adrenalina, noradrenalina și acetil-colina. Nu voi intra în sfera organică sau a științei neurologice, întrucât nu e specialitatea mea. Sunt convins că, dacă vom învăța să filtrăm stimuli stresanți, proveniți din primele două surse, vom putea să ne îmbunătățim mult calitatea vieții, chiar dacă avem o zestre genetică favorabilă dezvoltării anxietății și dispoziției depresive.

Sursa socială de stres e uriașă și include pierderi, ofense, decepții, respingeri, abuz sexual, constrângeri, presiuni, competiție nemiloasă, amenințări, moartea celor dragi și boli fizice.

Sursa psihică este și mai uriașă, căci cuprinde fobiile, starea de spirit depresivă, angoasele, gândurile morbide, gândurile obsesive, ideile perturbatoare, imaginile mentale controlatoare, fanteziile bolnăvicioase, falsele credințe, nesiguranța și timiditatea.

Sursa externă provine în special din conflictele generate de relațiile umane dintre părinți și copii, dintre profesori și elevi, dintre prieteni, relații afective și profesionale. Sursa psihică își are originea în două mari zone: MUC (Memoria de Uz Continuu sau centrul conștient) și ME (Memoria Existențială sau centrul inconștient). În MUC înglobăm toate experiențele arhivate în mod conștient și utilizate continuu, din acest motiv fiind centrul conștient. Zonele de conflict arhivate în MUC ne pot face să rumegăm gânduri pesimiste, invidii exacerbate și traume nedepășite.

În ME acumulăm milioane de experiențe din primele momente ale existenței, în special de la începuturile vieții intrauterine, adică începând din primul trimestru.angoasa, tristețea resimțită pe inserat, iritabilitatea, timiditatea, impulsivitatea, stări care nu-și găsesc o explicație clară, emană din zonele de conflict arhivate în ME.

Pentru filtrarea stimulilor stresanți e necesar să dezvoltăm capacitatea psihică de a le digera. Așa cum avem un stomac fizic care digeră alimentele și, concomitent, combate bacteriile și alte micro-organisme prin intermediul sucului gastric, trebuie să dezvoltăm și un fel de „stomac psihic”, iar sucul gastric al acestui stomac complex constă în arta de a ne pune întrebări și în cea a analizei critice. Fără arta întrebării și a analizei critice nu e posibilă dezvoltarea codului eului ca administrator al intelectului. Minteă umană va fi un vehicul fără direcție, o aeronavă fără pilot. Copiii trebuie să învețe că tehnicile pe care le-am citat sunt ineficiente și, în același timp, să învețe să acționeze asupra psihismului lor, prin intermediul artei întrebării și a analizei critice. Cum vor putea să filtreze tiparul tiranic de frumusețe impus de mass-media, fără să știe să mânuiască arta întrebării? Trebuie să știm că, în societățile moderne, există circa cincizeci de milioane de oameni care suferă de anorexie nervoasă, care mor de foame cu mâncarea pe masă, căci n-au învățat să dezvolte acest filtru.

Îmi amintesc de tânăra fiică a unui fermier, care avea o înălțime de circa 1,60 m și cântărea mai puțin de treizeci de kilograme. Dacă era întrebată de ce nu mânca, ea răspundea emfatic că era obeză. Nu asculta pe nimeni, nu avea încredere în niciun medic, psiholog sau psihiatru.

Sub protecția drepturilor omului, nimeni nu e obligat să producă probe contra lui însuși. De aceea, oamenii au dreptul să tacă în fața autorităților. Dar zonele de conflict găzduite în inconștient produc probe împotriva noastră. Produc idei preconcepute nesănătoase, credințe iraționale și autodistructive. Tânăra aceea se considera obeză, urâtă, oribilă, deși era foarte slabă și risca să moară din cauza subnutriției. Nu știa că fiecare om își are frumusețea lui particulară. Era sclava stimulilor care emanau din psihismul ei. Nu li se opunea, nu-i administra. Munca terapeutică pe care a trebuit să o fac a fost uriașă. Pentru a-i trata tulburarea, nu era suficientă

prescrierea de medicamente sau folosirea de tehnici psihoterapeutice. Făcuse asta deja, însă fără succes. Trebuia să învețe să-i dea intelectului său un șoc de administrare.

Aș avea unele critici la adresa sistemului cartezian, care stabilește o linie de gândire unifocală, închisă, logică, matematică. Codurile de adaptare la adversități, al toleranței, al solidarității, al sensibilității, al iubirii și al intuiției creative depășesc limitele liniarității logice.

Cine e riguros cu sine însuși și cu ceilalți, cine interpretează legea ad literam și judecă rigid comportamentele sale și pe ale celorlalți e lipsit de flexibilitate și de sensibilitate, căci nu ia în considerare împrejurările, mediul social, starea emoțională și intenția agentului. Profesori, părinți, magistrați și lideri politici, legaliștii riguroși, adepți ai lui Montesquieu, vor continua să provoace nedreptăți dramatice. Cine e strict logic și rigid în modul de a gândi și judeca va fi apt să doarmă, să conviețuiască și să relaționeze cu mașini, însă nu cu ființe umane.

Totuși, în pofida criticii aduse sistemului cartezian, de a gândi și a interpreta viața și faptele, trebuie să aplaud folosirea întrebării ca procedeu intelectual de către Descartes. René Descartes preconiza întrebarea ca mijloc de raționament. El afirma: „*Cogito, ergo sum*” („Gândesc, deci exist”) (Descartes, 1981). Psihologia Multifocală recurge la acest aforism filozofic și stabilește că „a-ți pune întrebări înseamnă a gândi”, „actul de a-ți pune întrebări înfrânează excesul de subiectivism și filtrează falsele credințe”. Excesul de subiectivism nu poate face să pierdem parametrii realității. Milioane de oameni își alimentează depresiile, fobiile, anorexiile nervoase, bulimiile și tulburările obsesive prin excesul de subiectivism.

Medicamentele antidepresive și tranchilizantele sunt importante, în timpul tratamentului. Da, atunci când sunt necesare, dar nu rezolvă excesul de subiectivism, îl adorm numai și nu structurează eul ca administrator psihic, doar îl reduc la tăcere.

Începutul înțelepciunii în filozofie și în psihologie

Ființa umană și societățile în care e inserată au nevoie de două mari șocuri, unul filozofic și unul psihologic. un șoc al artei întrebării și unul al artei analizei critice. Fără aceste două șocuri. nu există cale de a da un șoc de administrare psihicului.

Am arătat în alte cărți că întrebarea dubitativă reprezintă începutul înțelepciunii în filozofie. În fiecare zi, în tăcerea minții noastre, ar trebui să ne punem întrebări în legătură cu tot ceea ce ne controlează. Ar trebui să strigăm fără glas. Ar trebui să protestăm, să ne punem întrebări, să evaluăm critic, să interogăm și chiar să ne revoltăm împotriva tuturor stimulilor din exterior sau din interior care ne încarcerează, care ne induc o suferință inutilă și generează instabilitate, descurajare, nesiguranță și lipsă cronică de satisfacție. Dar unde se învață cum să produci acest șoc filozofic? E de necrezut cum ne transformăm într-o castă de oameni pasivi, supuși și fragili înlăuntrul nostru. Aproape toate dictaturile au fost doborâte printr-o revoluție, fie ea și o revoluție a ideilor, în care nu se varsă nicio picătură de sânge. În același mod, dictatura gândurilor morbide și a dispoziției depresive nu se poate rezolva fără revoluția eului, fără a avea un eu activ care să se revolte împotriva temniței psihice, împotriva capcanei auto-compătimirii, împotriva carcerii conformismului. Dar suntem antrenați să fim sclavi, în singurul loc unde ar trebui să fim stăpâni.

Analiza critică reprezintă începutul înțelepciunii în psihologie. Avem nevoie, în fiecare zi, de un șoc psihologic în tăcerea minții noastre, ca să criticăm, să analizăm, să cântărim, să examinăm și să respingem toți stimulii sociali și psihici care ne controlează. E aproape imposibil să supraviețuim sănătos, în această societate agitată și consumistă, fără dezvoltarea unui stomac psihic plin de enzimele artei întrebării și analizei critice.

A pune sub semnul întrebării și a analiza critic constituie instrumente fundamentale pentru a fi actori sau actrițe în rol prin-

cipal, al teatrului psihic. Fără arta întrebării, cum vom putea analiza drumul pe care îl parcurgem, stilul de viață și ideile noastre prostești? Fără arta analizei critice, cum vom reuși să înfruntăm dictatura gândirii accelerate? Cum ne vom putea gestiona agresivitatea și nevoia patologică de a dobândi puterea?

Prin arta întrebării și a analizei critice, toate paradigmele iraționale, dogmele existențiale și gândurile distrugătoare, pe care le cumpărăm cu prețul adevărului, vor trece printr-un șoc de administrare și vor fi filtrate de eu.

Șocul de administrare psihică e un proces îndelungat, dar fascinant. Este un proces atât educațional, cât și psihoterapeutic. Chiar și cei care suferă de depresie, de obsesie, de sindromul de panică și de alte tulburări care se întind pe ani întregi, ar putea face un salt calitativ în amplificarea sănătății lor psihice dacă ar învăța să descifreze codul administrării intelectului, dacă ar utiliza în fiecare zi, arta întrebării și a analizei critice.

Acest salt se poate produce independent de tratamentul urmat, fie cu medicamente psihotrope și/sau cu psihoterapie, fie într-o formă psihanalitică sau cognitivă/comportamentală.

Câteva fenomene care stau la baza minții noastre

Cum se poate da un șoc de administrare intelectului, cum s-ar putea face o igienă psihică dacă oamenii, inclusiv intelectualii, n-au avut posibilitatea să cunoască modul de funcționare a minții umane? Faptul acesta constituie o mare piedică.

Trăim într-o societate atât de sufocantă, încât oamenii au rareori timp să-și analizeze lumea interioară și să pună întrebări elementare despre modul de funcționare a propriei minți, ca de exemplu: care sunt fenomenele care construiesc gândurile? Gândurile care ne-au produs angoase și au dispărut de pe scena psihică încetează să ne mai influențeze sau au fost depozitate în culisele minții? Cum arhivăm diferitele experiențe în memorie? Înregistrarea e

inconștientă și automată? Traumele pot fi șterse? Dacă nu e posibil să le ștergem, vor putea fi reeditate? Chiar și în cadrul cursurilor de psihologie, rareori se pun aceste întrebări. Aceste chestiuni sunt la fel de elementare precum învățarea mâncatului și a mersului, căci se referă la digestia psihică și la parcursul existențial. Mulți indivizi nici măcar nu știu că, dacă nu vor utiliza filtrul artei întrebării și a analizei critice în primele cinci secunde în care se construiesc gândurile negative și ideile morbide, ele vor fi arhivate și nu vor mai putea fi șterse.

În fiecare zi, milioane de oameni acumulează gunoi psihic fără să știe și încearcă să-l șteargă din memorie, fără să aibă habar că e imposibil să ștergi memoria. Țările care acumulează gunoi pe străzi și au scurgerile de canalizare în aer liber nu au cultură, nici igienă, dar în toate țările și în toate clasele sociale oamenii acumulează gunoi psihic. Pentru că nu cunoaștem procesul de construire a gândurilor, vrem să reducem complexa memorie umană la o simplă mașinărie computerizată, unde se arhivează ce se vrea și se șterge ce se dorește.

Dacă am putea șterge memoria, *pe cine* sau *ce* am șterge? Poate pierderile, greșelile, jignirile, sentimentele de vinovăție, temerile, excluderile suferite, pe colegii de serviciu insuportabili, pe administratorii băncilor, pe copiii rebeli și pe șefii nedrepți. Dar e imposibil ca *homo sapiens* să atenteze împotriva arhivelor din memoria sa, ele sunt super-protejate, afară de cazul unui cancer cerebral, unui traumatism cranian extrem de grav sau unei degenerări a scoarței cerebrale.

Dacă am avea puterea de a ne șterge memoria, am putea comite o sinucidere psihică, întrucât ne-am șterge pe noi înșine, atunci când ne-am simți dezamăgiți de atitudinile, de reacțiile și de eșecurile noastre. Am transforma un prunc într-un om lipsit de orice conștiință a existenței - ceea ce ar constitui un dezastru intelectual.

Filtrul ferestrelor lights

De curând am ținut o conferință unde erau prezente peste șase mii de persoane, în majoritate educatori, psihologi și alți specialiști din fascinanta lume a minții umane. Printre cele mai diverse teme pe care le-am abordat, am evidențiat formarea traumelor în cadrul relațiilor umane și trădarea.

Evantaiul trădărilor e amplu: trădare sexuală, financiară, secrete dezvăluite, nume uzurpate, nedreptăți și expectative neîmplinite. Le-am spus ascultătorilor mei că „dușmanii” noștri nu ne trădează, ci doar ne creează decepții. Numai prietenii ne trădă. Am cerut respectuos ca toți cei care fuseseră trădați, într-un fel sau altul, să ridice mâna. Marea majoritate a ridicat mâna cu curaj. Fuseseră victime ale unor traume dure. Trăiseră capitole existențiale marcate prin ferestre *killers*, urme care au rămas pentru totdeauna în istoria vieții lor. Mulți se zbăteau în mocirla frustrării, nu reușeau să privească chipul celor care îi trădaseră sau măcar să se gândească la acea persoană, fără să fie profund tulburați.

Ce trebuie să facem cu acest izvor interior de sentimente? Am văzut că nu e posibil să-l uităm sau să-l eliminăm. Ne mai rămâne posibilitatea reeditării memoriei sau construirea ferestrelor paralele, așa cum am descris în *Douăsprezece săptămâni pentru a schimba o viață* (Cury, 2004).

Ferestrele paralele se construiesc cu ajutorul unui dialog cu noi înșine, făcând o masă-rotundă cu prostiile noastre, cu temerile și cu gândurile inutile. Dar, oare, cel care face acest lucru dialoghează sistematic cu conflictele sale? Cine se adună cu temerile sale și le discută fundamentele și coerența acestora? Cine se întrunește cu lipsurile sale și desfășoară o dezbatere lucidă cu ele? Suntem instruiți pentru a administra mediul exterior, dar nu și pentru a face o masă-rotundă, folosind meniul artei întrebării și al analizei critice, astfel încât să-i dăm un șoc de administrare, minții noastre și să

construim ferestre paralele, alături de ferestrele traumatice. De aceea păstrăm vii mici conflicte, timp de zeci de ani.

Suntem atât de reținuți, încât ni se pare că e semn de sminteală, să vorbim cu noi înșine. Sminteală e să nu ne admitem „smintelile”. Sminteală e să nu mai conversăm deschis cu „smintelile” noastre. Atunci când psihopații vorbesc cu ei înșiși, e posibil ca celor „pseudo-normali” să li se pară ciudați – dar ei exercită unul dintre puținele fenomene sănătoase care le-au mai rămas și încearcă să se conecteze cu ei înșiși, căutând să iasă din temnița singurătății, chiar dacă trebuie să rătăcească printre delirul și halucinațiile proprii.

Masa rotundă a eului nu e o tehnică pozitivistă, ci una psihodinamică, istorică, filozofică și existențială. Ea promovează formarea ferestrelor *lights*, sănătoase, care conțin îndrăzneală, autodeterminare, conștiință critică și siguranță. Acestea, la rândul lor, se deschid simultan, atunci când se deschide o fereastră traumatică sau *killer*, permițând orientarea către depășirea ei.

În felul acesta, eul încetează să mai fie marioneta conflictelor sale și-și exercită funcția sa de administrare psihică. Dacă unui șofer îi este teamă să conducă un vehicul, pentru că e chinuit de imaginile accidentelor care i s-ar putea întâmpla, trebuie să se întrunească cu aceste imagini, să le analizeze critic, să-și pună întrebări despre ele și, în final, să le dea un șoc de luciditate intelectuală, pentru a putea astfel să construiască ferestre *lights*, care se vor deschide atunci când se va afla cu mâinile pe volan. Imaginile mentale dramatice vor fi minimalizate și digerate, apărând în locul lor imagini mentale lucide și gânduri raționale.

Credințe false

Nimic nu poate controla atât de mult un om ca falsele credințe, care se concretizează în cele mai diverse forme: dogme religioase, alte tipuri de dogme, credințe ridicole, superstiții, idei pre-

concepute, paradigme științifice și adevăruri ireale. Cu toții avem unele credințe false, inclusiv cei raționali.

Cel puțin 50% din potențialul unui om, fie el intelectual sau analfabet, profesor sau elev, e înăbușit sau atrofiat, de-a lungul vieții, de falsele sale credințe. Credințele generează temeri sau euforie disproporționate. În domeniul temerilor, credințele generează teama de a cuceri, de a scrie, de a dezbate, de a visa, de a îndrăzni, de a merge înainte, de a crea. În domeniul euforiei, credințele provoacă un delir al măririi, o necesitate maladivă de putere, o necesitate patologică de a avea întotdeauna dreptate, orgoliu, egocentrism și auto-suficiență.

Mulți tineri au credințe false, care le blochează inteligența. Se cred incapabili să-și realizeze visele și să-și depășească limitele. Chiar și cei invidiați în domeniul culturii își au nișele lor intelectuale, maladive.

Cel care nu analizează critic conceptele, ideile în care crede nu-și va lapida credințele, cel care nu-și va lapida credințele, va fi sclavul adevărurilor sale. Iar dacă adevărurile sale sunt maladive, va fi, cu siguranță, un om bolnav.

Falsele credințe stau la baza perpetuării multor tulburări psihice. Ori de câte ori tratez un pacient cu sindrom de panică, care a trecut prin mâinile mai multor psihiatri și psihologi, unii chiar specialiști excelenți, nu-i prescriu doar medicamente și-i interpretez analitic trecutul, ci îi cer și să practice zilnic tehnica mesei rotunde a eului, pentru a-și slăbi falsele credințe.

Eu îi stimulez pe pacienți să practice această tehnică și după ce pleacă de la mine, întrucât crizele lor apar în exterior și nu în climatul controlat al cabinetelor. eul lor trebuie să fie activ, dinamic, autodeterminat, conștient de sine și de propriul său lider, în exterior. Altfel, în afară de faptul că nu-și rezolvă boala, riscă să devină dependent de psihoterapeut.

Toate curentele psihoterapeutice și psihiatrice pot folosi tehnica mesei rotunde a eului, pentru că dă rezultate foarte bune.

După mine, psihoterapia n-ar trebui să fie doar un procedeu de tratament al bolnavilor, ci și un procedeu de formare a unor oameni care gândesc. Pacienții ar trebui să aibă ca obiectiv nu doar să-și vindece boala, ci și să devină mai buni decât erau înainte ca ea să se declanșeze. Ar trebui să devină mai generoși, mai creativi, mai altruști și mai afectuoși.

Le explic procesul de construcție a ferestrelor paralele și alte fenomene care se află la temelia funcționării minții. Îi încurajez să se interogheze, să-și pună întrebări, să se confrunte cu crizele lor, în special cu ideile care le alimentează repetat crizele de panică, cum ar fi cele asociate cu moartea, cu leșinul, cu pierderea controlului de sine, precum și cu cauzele care le declanșează.

Iar ei, de cum scapă de condiția de spectatori pasivi ai bolii lor, încep să desfășoare spectacolul artei întrebării și al analizei critice: *„Cine sunt eu? Ce sunt? Pe ce se întemeiază panica mea? Din ce motiv dau mai multă importanță simptomelor mele, decât specialiștilor care mă asistă? De ce mă predau? Cum ar trebui să-mi asum rolul de administrator psihic?”*

Masa rotundă face să se sfărâme capcana conformismului. Trebuie realizată înainte, în timpul și după crize – dar în special înainte și după crize, adică atunci când ferestrele *killers* sunt închise și când, ca urmare, nu se înregistrează crize de panică, reacții fobice, timiditate, nesiguranță și crize depresive.

Obiectivul fundamental este, așa cum am afirmat anterior, construirea de zone *lights*, ferestre paralele mentale, care le vor sprijini eul să-și mențină seninătatea în situații tensionate, coerența în momente de criză, în care e greu să raționezi.

Aceste ferestre paralele vor funcționa ca un filtru al fricii și al fanteziilor, în momentul crizelor.

Noi, psihoterapeuții și psihiatrii, folosim diferite tehnici, în funcție de teoria pe care o îmbrățișăm. Și, practic, dacă un pacient și-a rezolvat cu succes conflictul, înseamnă că a descifrat codul eului ca administrator psihic – sau, cel puțin, a construit ferestre paralele sau a reeditat ferestrele traumatice.

Studierea acestor fenomene ne ajută să înțelegem din ce cauză *homo sapiens* este „homo paradoxal”, căci, pe de o parte, poartă războaie, discriminează și ucide – și, în același timp, cultivă flori, arte și plânge de durerea celorlalți. Cei care nu au ferestre paralele în cantitate și de calitate semnificative pot, într-un anumit moment, să fie delicați, iar în altul, violenți, într-o anumită situație pot fi siguri pe ei, iar în alta, foarte slabi.

Mă întristează faptul că, în ultimii o sută de ani, psihiatria și psihologia au investit un mare efort în tratamentul tulburărilor psihice – dar foarte puțin în prevenirea acestora.

Cum putem să prevenim conflictele psihice și sociale dacă eul nostru e un administrator intelectual timid? Cum putem să dăm un șoc de luciditate minții noastre dacă nu folosim arta întrebării și a analizei critice? Din nefericire, devenim specialiști în a administra lumea în care trăim și nu lumea care suntem. Ne-am transformat într-o societate bolnavă, care formează oameni bolnavi.

Filmul subconștientului

Am văzut, în timp ce am abordat construirea ferestrelor paralele sănătoase și frontaliere, că există zone de conflict, iar acum trebuie să înțelegem că administrarea psihică trece și prin reeditarea acestor zone.

Orice realizator filmează timp de sute de ore, reeditând apoi scenele pentru a face un lung metraj, de două sau mai multe ore. Reeditarea filmului din subconștient nu constă în a tăia scene, nici în a șterge imagini, ci în a insera noi texte, în contextele existente – și de noi mesaje, în zonele de conflict.

Subliniez că, ori de câte ori e necesar, trebuie să se facă până la sfârșit un tratament psihiatric sau psihoterapeutic, fără teama sau vreun sentiment de vinovăție. Din nefericire, din cauza costurilor financiare ridicate ale acestuia, nu întotdeauna este accesibil.

În primul rând, după mulți ani de experiență clinică, sunt convins că nu e posibil să reedităm toate traumele și conflictele aflate în miile de ferestre *killers* sau în zonele de conflict ale trecutului. Este mai ușor de construit aceste zone, decât ne-am imaginat. E suficient să știm că arhivarea experiențelor se face automat.

În fiecare zi arhivăm mii de experiențe sănătoase – și, uneori, nesănătoase. După naștere, acest proces se accelerează. Disconfortul leagănului, foamea nepotolită la ora potrivită și colicile intestinale constituie surse de stres. În multe cazuri, nu se ajunge la formarea de ferestre *killers* cu conflicte blocante – dar ele sunt zone de tensiune, care conțin traume. Împreună cu zestrea genetică, calitatea și cantitatea acestor zone de tensiune ne vor defini caracteristicile de personalitate, gradul de timiditate, siguranța, veselia, iritabilitatea și creativitatea.

Scoarța cerebrală are milioane de ferestre, cu miliarde de experiențe arhivate, încă din zorii vieții intrauterine. Nu știm unde se află ferestrele maladive, nici câte sunt. Putem doar să detectăm, prin sistemul nostru senzorial, comportamentele maladive – și, chiar și asta, cu limite.

În al doilea rând, dacă nu e posibilă reeditarea întregului film al inconștientului, trebuie să reedităm cel puțin zonele de conflict care influențează cel mai mult îmbolnăvirea psihică, ferestrele *killers*, principala cauză a fluctuației emoționale, a dispoziției depresive, a angoaselor și fobiilor.

Pentru aceasta, trebuie să acționăm direct în focarul de tensiune, în momentul în care fereastra *killer* e deschisă, în epicentrul crizei. Totuși, se cuvine să menționez că acest procedeu e diferit de construcția de ferestre paralele. Exact în momentul în care apare,

din zona de conflict deschisă, o reacție fobică sau o imagine mentală distructivă, cul trebuie să acționeze rapid, să analizeze și să evalueze critic, să examineze, în fine, să bombardeze cu inteligență această zonă de conflict, cu aceleași întrebări pe care le-am propus în cazul mesei rotunde a eului.

În felul acesta, masa rotundă, realizată în afara crizei, construiește ferestre paralele – iar în timpul crizei, reeditează fereastra nesănătoasă. Cel mai important lucru în acest procedeu este crearea a ceea ce numește *platformă de ferestre sănatoase*. Această platformă trebuie să fie suficient de extinsă, ca să ne ofere condiții psihice și sociale, pentru a trăi cu demnitate.

În sens figurat, inconștientul seamănă cu o metropolă complexă, cu numeroase cartiere, străzi, bulevarde și piețe. Subconștientul bolnav seamănă cu un oraș cu străzi pline de gropi, prost iluminate, cu supermarketuri jefuite și teatre pustii.

Putem trage de aici o învățătură importantă. O persoană care a fost ținta unor abuzuri sexuale, privațiuni, pierderi, violențe sociale, care a fost victimă de război, de atacuri teroriste; nu trebuie să curețe întreg orașul psihicului său, ca să-l facă locuibil. Altfel, viața ar fi cu totul nedreaptă față de acea persoană, care probabil că nu ar reuși să se elibereze niciodată de toate zonele sale traumatice și nici nu și-ar putea exercita vreodată dreptul de a fi fericită, liberă și lipsită de griji.

E posibil să supraviețuiască dacă se curăță un cartier important, chiar dacă mai există unele spații maladive, care provoacă scurte recăderi, precum stări de tristețe, anxietate și temeri. Nimeni nu trebuie să fie pe deplin sănătos, în toate zonele subconștientului său, pentru a fi vesel, lucid și productiv. Asta, și pentru că, de fapt, nu există nici măcar un singur om pe deplin sănătos – nici măcar cel mai ilustru psihiatru. Observați că există mulți oameni productivi, deși sunt obsesivi, nesiguri și suferă de claustrofobie.

Marele oraș psihic nu e perfect, dar putem construi cartiere foarte plăcute. Un director executiv trebuie să construiască un cartier agreabil – cu toate că are o viață agitată – și să investească în vesele sale, Întrucât, altfel, va avea o viață foarte grea.

Când intrăm în cartiere psihice „jefuite“, când avem recăderi, nu trebuie să ne pedepsim, nu trebuie să renunțăm, să ne lăsăm controlați de sentimentul de vinovăție și să credem că s-au întors conflictele în toată plenitudinea lor. Pentru că nu se cunoaște modul de funcționare a minții și procesul formării de ferestre paralele și al reeditării inconștientului, recăderile, de exemplu, folosirea de droguri, depresia, fobia socială, atacurile de panică, se transformă într-un dezastru pentru pacienți și îi duc la disperare pe unii terapeuți.

Recăderile ar trebui să fie privite ca un prilej prețios pentru reconstruire, nu pentru auto-pedepsire, pentru reeditarea zonelor de conflict care n-au fost niciodată curățate. Mă refer la recăderile spontane, care apar la persoane implicate în acțiunea de administrare a psihicului lor și în modificarea propriei povești a vieții.

Avarie psihică într-un avion

Acum câteva săptămâni m-a consultat un mare proprietar de firmă. E un om lucid, întreprinzător, generos, dar se simțea limitat, pentru că începuse să-i fie frică să meargă cu avionul. Cu doi ani în urmă avusese o criză într-un *Boeing*. A simțit că avea să moară, inima a început să-i vibreze, iar plămânii păreau să nu mai primească aer. Au fost cele mai cumplite momente din viața lui, după cum descria episodul. A chemat stewardesa și comisarul de bord, dar nu s-a simțit mai bine. Voia ca avionul să aterizeze, dar asta nu era posibil. Mai bine de o oră a fost într-o stare de disperare, până când a aterizat avionul. A avut o criză atipică de panică. De atunci, n-a mai călătorit cu avionul. Dar era nevoit s-o facă în continuare, pentru a-și putea conduce afacerile. Cum trebuia să procedeze, pentru a învinge această zonă de conflict? Era capabil să înfrunte orice, mai

puțin ipoteza de a trăi din nou aceeași dramă. A făcut două călătorii de afaceri cu mașina, parcurgând peste patru mii de kilometri în fiecare dintre ele, numai ca să nu meargă cu avionul. Au încercat să-l ajute diferiți medici și prieteni, dar fără succes. Într-o zi, pe când se afla în vizită la un prieten care avea o avionetă, a fost anunțat că trebuia să se întoarcă rapid acasă. Prietenul l-a urcat în avionul său. Când au fost acționate motoarele acestuia, „motorul” ferestrei *killer* a fost și el acționat, generând un vârtej emoțional incontrollabil. N-a reușit să-și ducă la bun sfârșit călătoria.

Când l-am consultat, i-am explicat cum trebuia să descifreze codul administrării psihice de către eul său, cum trebuia să facă masa rotundă și să reediteze matricele inconștientului. Chiar în aceeași zi a început să dea un șoc filozofic și psihologic minții sale și a recurs la arta întrebării și a analizei critice. N-am mai avut ocazia să-l văd, dar pentru el a fost de ajuns o consultație ca să-și rescrie istoria.

După cincisprezece zile a făcut o călătorie internațională. Și în timpul acelui zbor a fost testat. La ducere, avionul a suferit o avarie. El a avut o mică recădere, dar a durat doar câteva minute. A profitat de ocazie, ca să reediteze matricele inconștientului și să înceteze să mai fie marioneta fantasmelor care sălășluiau în subconștientul său. După această călătorie, l-am revăzut în cabinetul meu: se simțea fericit și sigur de sine, își recuperase bucuria de a trăi. Se afla într-un proces hotărât de depășire a problemei.

Marele paradox: igiena fizică versus igiena mentală

Statisticile psihiatrice evidențiază faptul că, odată cu trecerea timpului, crește probabilitatea de a dezvolta tulburări psihice. Contrar celor susținute de simțul comun, timpul în sine nu ne maturizează. Acumularea de experiențe dureroase ne face mai maturi, numai dacă învățăm să descifrăm codurile inteligenței. Dacă nu le descifrăm, traiectoria spontană a unui om este, teoretic, următoarea:

copilul va fi mai vesel și mai sănătos decât atunci când va fi adolescent, adolescentul va fi mai vesel și mai sănătos decât atunci când va fi adult, iar adultul va fi mai vesel și mai sănătos decât atunci când va fi bătrân. Comparați-vă nivelurile actuale de veselie și de spontaneitate cu cele pe care le aveți în vremea ingenuă a copilăriei.

Observați că niște stimuli mici reușeau să ne readucă zâmbetul pe buze, grijile nu ne controlau, lumea părea un orizont de bucurie care se cerea descoperit. În prezent suntem mai serioși, mai chibzuiți, mai nesatisfăcuți, complicați și exigenți. Poate că nici cuceririle noastre nu ne mai incită.

Dacă un individ nu face baie câteva zile, mirosul îl da de gol. Dacă nu se spală pe dinți după câteva mese, halena îl va incrimina și ea. Dar dacă acumulează material putrezit în psihismul său, cine își va da seama? „Mirosul” nostru psihic n-a fost antrenat să-și dea seama de traumele invizibile, decât dacă simptomele se se inetensifică. Sunt persoane care se află în pragul sinuciderii și nimeni nu-și imaginează drama în care trăiesc acestea. Sunt alții care se simt angostați din cauza simptomelor psihosomatice, dar cei care-i văd, rareori descifrează ceea ce imaginea nu arată. Și ce e mai grav, aruncă cu pietre fără pic de milă.

Din nefericire, unii vor înțelege drama unui conflict psihic, abia atunci când vor pătrunde în văile acestora. Sunt superficiali pentru că trăiesc într-o societate artificială, care nu descifrează și nici nu exersează funcțiile cele mai importante ale inteligenței. Multe cupluri se distrug, pentru că n-au avut niciodată capacitatea de a descifra amărăciunile care n-au devenit sonore.

Mulți profesori și-au considerat elevii insuportabili, fără să fi încercat vreodată să descifreze drama ce se ascundea în spatele comportamentelor lor reprobabile. Dacă nu învățăm să fim administratori ai psihicului și să descifrăm codul altruismului, al carismei, al intuiției creative și al rezilienței, vom continua să ne pedepsim și să-i pedepsim și pe ceilalți.

Posibile consecințe pentru cel care descifrează codul eului, ca administrator al intelectului:

1. Își păstrează sănătatea psihică.
2. Devine, de-a lungul timpului, tot mai calm și mai senin.
3. Are o orbită proprie, nu gravitează pe orbita gândurilor și ideilor perturbatoare și nici a accidentelor sociale.
4. Nu e sclavul trecutului și nici al prezentului său, în special al celor spuse și gândite de alții despre el.
5. Prețuiește mai mult calitatea vieții sale decât aurul și argintul.

Posibile consecințe pentru cel care *nu* descifrează codul eului ca administrator al intelectului:

1. Prezintă predispoziție pentru dezvoltarea de depresii și de boli asociate anxietății.
2. Dovedește predispoziție pentru dezvoltarea unei personalități irascibile, agitate și cu o insatisfacție cronică.
3. Are senzația că e foarte bolnav, din cauza simptomelor psihosomatice de care suferă.
4. Are dificultăți în a se dăruia și a avea încredere în oameni, căci teama de a fi decepționat sau trădat îl controlează.
5. Are șansa de a trăi următoarele paradoxuri: să fie bogat sub aspect financiar, dar un amărât sub aspect psihic; să aibă cultură, dar să fie un slab administrator de sine.

Descifrarea codului eului ca administrator al intelectului: exerciții

1. Plimbări de cel puțin zece minute înăuntrul vostru sau de câteva minute de mai multe ori pe zi, astfel încât să realizați o masă rotundă zilnică, cu temerile, neliniștile, grijile, angoasele și stilul de viață nesănătos.

2. Înfruntarea fiecărui gând negativ, prin arta analizei critice și a întrebării, în chiar momentul în care apare. Trebuie să gândiți, să reflectați, să interogați și chiar să vă opuneți și să protestați împotriva fiecărei idei perturbatoare sau stimul stresant care survine și care, prin urmare, vă va sufoca bucuria și liniștea interioară.
3. Formarea deprinderii de a conserva simțul de spațiu sau de proprietate psihică. Nimeni nu poate invada acest spațiu, fără permisiunea voastră.
4. Întrebați-vă continuu: cine sunt, unde mă aflu, ce sunt, ce vreau, ce rol joc ca ființă umană și ca ființă socială.
5. Îngrijirea psihicului, ca și cum ar fi cea mai importantă întreprindere a voastră, singura care nu poate da faliment.





***Al doilea cod al Inteligenței:
Codul autoanalizei critice - reflectatea
la consecințele comportamentelor***

Codul autoanalizei critice este codul celui care se auto-evaluează, al celui care își cântărește faptele, își evaluează comportamentele, se adaptează, se autocorectează, reflectează asupra reacțiilor sale și face presupuneri despre sine.

Este codul care ne face să ieșim din sfera zeificării, pentru a intra în sfera umanului. Este atitudinea matură a celui care își analizează rolul ca ființă umană, ca ființă socială, ca specialist și ca educator. Însă codul auto-analizei critice merge mult mai departe decât o conștiință superficială a propriilor lipsuri și greșeli. Până și un psihopat are această conștiință, dar nu se schimbă. Este secretul celui care se gândește la consecințele comportamentului său, al celui care rămâne fidel conștiinței sale și își canalizează energia pentru a-și transforma traiectoria.

Cel care descifrează codul auto-analizei critice se situează în timp, în spațiu și în sfera existențială, și nu doar în timp și spațiu. Aceștia sunt parametrii teoriei relativității. Știm că viața e foarte scurtă, dar este extrem de lungă sub aspectul comiterii de nedreptăți, a poticnelilor, a greșelilor și a creării de conflicte.

Există mulți tineri, în toate societățile, care au hotărât să elimine codul auto-analizei critice din dicționarul lor existențial și, în consecință, nu gândesc înainte de a reacționa, nici nu se gândesc la rezultatele faptelor lor. Nivelul de anxietate indus de societatea de

consum nu a oferit un climat plăcut pentru ca tinerii să învețe să se interiorizeze și să-și extindă nivelurile de autoanaliză critică. Trăiesc, pentru că respiră, dar nu vibrează în fața misterelor implicate de fenomenul existenței. Cuplurile de îndrăgostiți se vor distruge, dacă nu descifrează capacitatea de a gândi la consecințele faptelor lor. Directorii executivi și șefii, în general, vor exclude munca în echipă, iar educatorii vor compromite formarea personalității copiilor și a elevilor lor, dacă nu-și largesc viziunea asupra impactului psihic al gesturilor lor.

Mulți oameni străluciți vor avea un viitor lipsit de strălucire, dacă nu reflectează asupra propriilor fapte.

Comportamentele noastre sunt semințe. Semințele sunt mici, fragile, dar vor putea rodi, fie imediat, fie în viitor. A reflecta la consecințele comportamentelor noastre, constituie baza care ne va permite să construim un viitor sănătos bazat pe un prezent salutar. Cine năzuiește să descifreze codul autoanalizei critice trebuie să ia în considerare următoarele observații:

1. Cel care cheltuiește compulsiv în prezent, ar putea să se simtă angoasat, în viitor.
2. Cel care crede că succesul său e etern, ar putea să se simtă deprimat, când va descoperi că succesul e mai efemer și mai trecător decât își imaginează.
3. Cel care se îngroapă în diferite activități, crezând că sănătatea sa e de fier, ar putea fi surprins, atunci când corpul său va intra în colaps.
4. Cel care își ia studiile în glumă, va fi surprins atunci când va descoperi că nu s-a pregătit cum trebuie, pentru a trăi într-o societate care îi exclude pe cei ce se joacă cu viața.
5. Cel care crede că iubirea durează pentru totdeauna – și nu se îngrijește s-o cultive – s-ar putea speria, atunci când partenerul își va pierde sentimentele și-i va cere divorțul.

Vorbe rostite pe un ton coborât, cu repercutare înaltă

Noi îi influențăm mult mai mult pe ceilalți prin ceea ce exprimăm în mod spontan, decât prin ceea ce spunem într-o formă elaborată și gândită. Nu suntem conștienți de faptul că dispunem, în mintea noastră, de cel mai grozav aparat de fotografiat: fenomenul IAM – *Înregistrare Automată a Memoriei*. Acest fenomen fotografiază sute de reacții spontane pe care le transmitem în mod obișnuit și arhivează în mod pregnant tot ceea ce prezintă o mare încărcătură emoțională.

De ce reproducem, în viața adultă, comportamentele pe care le-am dezaprobat cel mai mult la părinții noștri, în copilărie? Pentru că le-am arhivat, în mod continuu și prelungit. Cum nu învățăm să dezvoltăm un filtru psihic, am construit nenumărate ferestre mala-dive, din care s-a țesut tapiseria personalității noastre. Modul în care înfruntăm greutățile, suportăm pierderile, ne comportăm în fața adversităților și reacționăm la trecerea timpului sunt fotografiate de cei din jurul nostru, în special de copii și de adolescenți.

Cel care se gândește la consecințele gesturilor sale, știe că oamenii ne respectă mai mult pentru imaginea pe care o construim în mintea lor, decât pentru cuvintele pe care le rostim. Imaginea psihică determină gradul de admirație care, la rândul lui, ne determină impactul. Un tată care are o relație excelentă cu copilul său poate vorbi încet cu el, dar eco-ul va fi intens. Va fi auzit. Un tată care are o relație proastă cu copilul, care nu e admirat de acesta, poate să și țipe, căci eco-ul va fi slab. Atitudinea lui va genera o invaziune a intimității, care va neliniști, va deranja și nu va educa.

Descifrarea codului și a strategiei sale

„Fiul meu nu mă iubește, domnule doctor. Simt că mă privește doar ca pe un cont bancar. Dacă aș fi sărac, m-ar abandona, n-

aș însemna nimic pentru el." Câți părinți nu gândesc așa despre copiii lor? Exploatarea din partea celor din afară e greu de suportat, dar din partea celor dinăuntru e aproape de nesuportat. De multe ori, copiii nu sunt vinovați pentru aceste comportamente nesănătoase, și nici părinții n-ar trebui să se învinovățească unul pe celălalt. Un om care descifrează codul auto-analizei critice nu se plânge din cauza trecutului, ci caută mai degrabă să-și construiască viitorul.

Nu e ușor să refaci o imagine în solurile inconștientului, în special atunci când aceasta este distorsionată. Dar e posibil. E necesar să se utilizeze strategii pentru provocarea fenomenului IAM. Și în relațiile de cuplu, precum și între colegii de serviciu, se aplică același principiu. Conform acestei strategii, vechile comportamente trebuie reciclate. Un om devine mare în universul psihic al celor dragi, numai atunci când se face mai mic. Nu cereți niciodată cuiva să vă iubească. Nu cereți niciodată cuiva să vă admire. Iubirea, admirația, ca și respectul, se construiesc fără presiune, pe solul de neîncalzit al libertății. Ele sunt rodul imaginilor construite în ferestrele cele mai intime ale inconștientului.

A cere și a implora sunt tehnici umilitoare, care funcționează doar cinci minute. Iubirea și admirația dobândesc profunzime, numai dacă sunt spontane – altfel, vom crea sclavi și nu oameni liberi, capabili să ia hotărâri.

Codul auto-analizei critice ne obligă să construim strategii pentru descifrarea codului iubirii și al admirației. Cine vrea să-l descifreze, va trebui să aplice următoarele instrumente:

1. Lăudați întotdeauna, înainte de a critica sau a-i arăta cuiva o greșală. Cucerți mai întâi teritoriul emoției și apoi pe cel al rațiunii.
2. Încercați să aveți reacții generoase și surprinzătoare.
3. Vorbiți mai puțin și acționați mai mult. Faceți economie de argumente.

4. Umanizați-vă. Dezvăluți captole din viața voastră. Povestiți celorlalți despre lacrimile pe care le-ați vărsat, despre zilele cele mai grele și despre aventurile pe care le-ați trăit.
5. Descoperiți-i pe cei dragi. Interesați-vă de gusturile lor, întrebați-i ce greutăți au și arătați-vă grija pentru ei.
6. Dacă simțiți nevoia să fiți perfecți, să vă apărați în mod compulsiv și să aveți întotdeauna dreptate, schimbați-vă atitudinea, căci acest tip de comportament distruge relațiile. Puteți câștiga dezbaterea, dar îl veți pierde pe cei dragi.

Sunt convins că majoritatea corecțiilor pe care le aplicăm, nu-i educă pe copiii noștri, pe elevi, pe soți/soții și pe prieteni, ci mai degrabă generează un sentiment de invadare a intimității și nu o maturizare reală. Atitudinile noastre ne deteriorează imaginea, atunci când nu ne gândim la impactul pe care îl vor avea faptele noastre în mintea celorlalți.

Există psihiatri, psihologi, avocați, medici și directori executivi străluciți, dar care nu sunt admirați de propriul lor copil. Vor să impună respectul recurgând la presiuni, predici, avertismente și sfaturi obositoare. Nu-și dau seama că fenomenul IAM construiește, în universul psihic al copiilor, o imagine lipsită de admirație.

Frica sănătoasă

Codul auto-analizei critice nu elimină toate tipurile de frică, întrucât știe că există frici inevitabile. Pare ciudat să afirm că există, în teatrul psihic, o frică sănătoasă, dar aceasta există și e necesară pentru conservarea vieții. Absența acestui tip de frică reprezintă cea mai bună cale pentru a deveni auto-distructiv. Frica se transformă într-o fobie sau într-o tulburare psihică, atunci când reacția fobică e disproporționată în raport cu obiectul fobiei.

O persoană care are cultură și competență intelectuală, pentru a-și exprima ideile, dar care își blochează coerența și luciditatea, atunci când se află în fața unei asistențe primitoare, dovedește o

reacție disproporționată în raport cu gradul de amenințare exercitat de obiectul față de care există aversiune – în cazul acesta, mediul în care se află persoana. Prin urmare, aceasta suferă de o tulburare psihică, numită *fobie socială*.

O femeie care intră în panică în fața unei insecte și-și pierde controlul, are o reacție supradimensionată, în raport cu gradul de amenințare exercitat de obiectul fobiei. Prin urmare, suferă de o tulburare numită *fobie simplă*.

O persoană căreia îi este groază de înălțime și care intră în criză, atunci când se apropie de balconul casei, face tahicardie, suferă de agitație emoțională și simte o atracție fatală pentru spațiul gol suferă de o tulburare numită *acrofobie*.

În același mod, cei care au o frică sufocantă de situații noi, de provocări viitoare, de examene, de ascensoare, de călătoria cu avionul, de șofat, de mersul în locuri aglomerate și de a fi contaminați de murdărie, suferă și ei de tulburări fobice. Toate aceste reacții sunt disproporționate în raport cu gradul de amenințare exercitat de obiectele care provoacă frica. Gradul de amenințare este determinat de traume arhivate în zonele de conflict și nu de obiectul concret.

Majoritatea fobiilor nu le produce limite semnificative purtătorilor, pentru că se declanșează numai atunci când aceștia se află în fața stimulilor care produc stresul. Obiectul fobic declanșează un perculator inconștient, care deschide o zonă de conflict, făcând ca fantasmele arhivate în subconștient (moarte, răniri, amenințări) să se ivească în mintea umană. Departe de obiectele fobice, purtătorii de fobii pot fi senini, afectuoși și lucizi.

Cu excepția cazurilor fobice – ca cele enumerate anterior – fricile sunt, în general, sănătoase și inevitabile. În aceste cazuri nu se produce o reacție disproporționată, în raport cu obiectul care inspiră frică. Această frică este, de multe ori, rodul capacității de a ne gândi la consecințele comportamentelor noastre.

Dacă unei persoane îi este frică să conducă cu viteză mare, din cauza riscului de a suferi un accident, de a rămâne paralizată sau de a muri, frica ei este sănătoasă și nu supradimensionată, în afară de cazul în care o împiedică să conducă. Absența acestei frici este un semn că persoana e autodistructivă. Mii de vieți ar fi salvate, dacă frica instinctivă n-ar fi fost distrusă la tineret – inclusiv frica de a deveni dependent de droguri.

Dacă o persoană e conștientă că succesul financiar sau artistic o poate face să-și uite originile și îi e teamă că, într-o zi, atingând asemenea succes, se va transforma într-un zeu/zeiță, că-și va pierde simplitatea, precum și că va uita valoarea lucrurilor mici, atunci teama acestei persoane este sănătoasă. Dacă celebrităților politice și artistice le-ar fi teamă că-și vor pierde originile, am avea mai multe ființe umane și mai puțini zei; mai multă bucurie și mai puțină dispoziție depresivă.

Frica de a-și pierde serviciul, prietenii, partenerul sau partenera, de a nu-și realiza proiectele personale poate fi sănătoasă, poate genera o atitudine reflexivă și poate opera schimbări în stilul de viață personal – cu condiția să nu fie intensă și să nu blocheze libertatea de a trăi, de a gândi și de a acționa.

Instinctul fricii, care ajută la prelungirea și calitatea vieții, este fundamental pentru muritori. Tineri și adulți anxioși și suferind de insatisfacție cronică își riscă viața cu ușurință, ca să obțină firimituri de bucurie. Când există oameni care nu simt această frică, apar actele teroriste, iar religia și ideologia devin mai importante decât viața.

A gândi, înainte de a reacționa

A gândi înainte de a reacționa, reprezintă unul dintre mecanismele cele mai nobile, folosite de cel care descifrează cele mai înalte niveluri ale codului autoanalizei critice. În primele treizeci de secunde de tensiune, comitem cele mai mari greșeli din viața

noastră, rostim cuvinte și facem gesturi ostile și dezagreabile, în fața celor pe care îi iubim mai mult. În intervalul acesta scurt de timp, suntem controlați de zone de conflict ce blochează mii de alte ferestre, împiedicând accesul la informații care ne-ar induce seninătate, coerență intelectuală și raționament critic.

Un intelectual poate susține o conferință strălucită, răspunzând cu măiestrie la toate întrebările puse de asistență, dar când un cineva îi pune o întrebare care îl contrariază, își poate pierde seninătatea răspunsului – adică, poate reacționa fără eleganță.

Un medic poate fi foarte răbdător în fața plângerilor pacienților săi, dar poate fi foarte nerăbdător când e vorba de reclamațiile propriilor copii. Prin urmare, în fața străinilor, acest individ gândește înainte de a reacționa, dar nu și în fața celor dragi. În focarul tensiunii, nu știe să facă rugăciunea înțelepților – adică, să tacă. Numai tăcerea menține înțelepciunea, atunci când suntem amenințați, criticați și nedreptățiți.

Dacă trăim sub dictatura răspunsului, a necesității compulsive de a reacționa, atunci când suntem presăți, vom comite greșeli, – și unele dintre ele ar putea fi foarte grave. Trăim într-o societate zgomotoasă, care, în mod normal, detestă liniștea. Tot mai mulți oameni își pierd plăcerea de a sta în liniște, de a practica interiorizarea, de a reflecta și a medita.

Îndemnul popular de a număra până la zece, înainte de a reacționa este imatur – nu funcționează. Ceea ce propun este tăcerea filozofică. Tăcerea nu e sinonimă cu a suporta tăcut, pentru a nu exploda; tăcerea înseamnă respectul pentru propria inteligență, pentru propria libertate – libertatea de a ne obliga să reacționăm în situații de stres. Cine face rugăciunea înțelepților, nu e sclavul binomului dai-și-încasezi.

Cine se bate cu pumnul în piept și spune că nu-i place să fie criticat, nu a descifrat codul anticipării consecințelor faptelor sale.

Cine se mândrește că spune tot ce gândește, îi rănește pe cei dragi – și, prin urmare, n-a descifrat limbajul autocontrolului.

Nu există relații perfecte. Nu există suflete gemene, oameni care au aceleași gusturi, care gândesc la fel și au păreri identice în orice situație – așa ceva există numai în filme. Decepțiile fac, și ele, parte din meniul celor mai bune relații. În acest meniu avem nevoie de condimentul tăcerii pentru a prepara sosul toleranței.

Pentru conviețuirea cu mașinării nu avem nevoie nici de tăcere, nici de toleranță – dar, pentru conviețuirea cu ființe umane, acestea sunt fundamentale. Amândouă sunt roade nobile ale codului autoanalizei critice și ale codului capacității de a gândi înainte de a acționa, care întrețin sănătatea psihică, conștiința și liniștea interioară. Tăcerea și toleranța constituie vinul celor puternici; reacțiile impulsive constituie beția celor slabi. Tăcerea și toleranța reprezintă armele celui care gândește; reacțiile instinctive reprezintă armele celui care nu gândește. E mult mai bine să fii lent în gândire, decât să fii iute în a răni.

E preferabilă conviețuirea cu un om simplu, fără cultură academică, dar tolerant – decât cu un om cu o mare cultură, dar plină de radicalism, egocentrism și vedetism. Înțelepciunea și autoanaliza critică nu se învață în băncile școlii, ci pe parcursul existenței.

Posibile consecințe pentru cel care descifrează codul autoanalizei critice sau care se gândește la consecințele comportamentelor sale:

1. Devine un om admirabil, plăcut, senin și ponderat.
2. Amplifică gradul de răbdare și de calm.
3. Contribuie la formarea unor oameni cu o personalitate sănătoasă, cărora le este familiară arta de a gândi.
4. Construiește o rețea de relații cu oamenii care îi sunt cei mai apropiați.
5. Trăiește armonios, relațiile sociale turbulente.

Posibile consecințe pentru cel care *nu* descifrează codul autoanalizei critice sau care nu se gândește la consecințele comportamentelor sale:

1. Dezvoltă iritabilitate și agitație, având dificultăți în a gestiona situațiile stresante.
2. Reduce gradul de solidaritate, compasiune și generozitate.
3. Dezvoltă impulsivitatea, reactivitatea exacerbată și lipsa de control în fața unor stimuli minori.
4. Îi rănește frecvent pe cei dragi și influențează negativ procesul de formare a personalității.
5. Imită comportamentele nepotrivite ale altora și plătește scump pentru ele. Are o atitudine simplistă față de viață.

Descifrarea codului autoanalizei critice: exerciții

1. Practicarea *opririi introspective*: opriți-vă și gândiți, înainte de a reacționa. Rămâneți întotdeauna fideli propriei conștiințe.
2. Practicarea rugăciunii înțeleptului: tăcerea. Nu vă supuneți dictaturii răspunsului și nici nevoii patologice de a reacționa.
3. Nu trăiți în funcție de binomul stimul-răspuns sau de atitudinea lovește-încasează. Amintiți-vă că acest instinct este animalic și distructiv.
4. Nu fiți sclavii celor gândite și spuse de ceilalți despre voi.
5. Umanizați-vă în relațiile sociale. Nu cuceriți temerea, ci iubirea și admirația celor apropiați. Provocați strategic fenomenul IAM, cu imagini care surprind.





***Al treilea cod al inteligenței:
Codul psihoadaptării sau al rezilienței -
capacitatea de a suporta viața***

Reziliența reprezintă capacitatea unui material de a suporta tensiuni, presiuni, intemperii și adversități. Este calitatea de a se întinde, de a fi elastic, de a adopta anumite forme și contururi pentru a-și menține propria integritate, de a-și păstra anatomia și a-și conserva esența.

În cadrul psihologiei, reziliența este atribuită, în general, proceselor care explică „depășirea” de crize și adversități la indivizi, grupuri și organizații (Yunes & Szymanski, 2001; Tavares, 2001). Este un concept relativ nou în domeniul psihologiei și care a fost dezbătut intens și frecvent, de comunitatea științifică.

În cadrul Teoriei Psihologiei Multifocale, care are o bază analitică și cognitivă și care, prin urmare, depășește limitele psihologiei pozitive, am adoptat acest termen datorită semnificației sale ample. Printre codurile cele mai remarcabile ale inteligenței se numără și cel al psiho-adaptării, care reflectă capacitatea de a suporta suferința, de a transcende sau ocoli obstacolele, de a administra conflicte și de a se adapta la schimbări psihosociale.

Fenomenul psiho-adaptării generează codul rezilienței. De mai bine de douăzeci de ani studiez și scriu despre fenomenul psiho-adaptării, deși termenul de „reziliență” a început să fie utilizat în mod sistematic abia prin 1998. Gradul de reziliență depinde, prin urmare, de gradul de adaptabilitate și de capacitatea de depășire a

fiecărui om, în fața întâmplărilor potrivnice cu care se confruntă pe parcursul existenței sale, de-a lungul itinerariului vieții.

O persoană cu un grad scăzut de reziliență nu suportă, într-un mod corespunzător, adversitățile și crizele, putând să sufere de depresie, panică, anxietate și simptome psihosomatice. Atunci când codul rezilienței nu e descifrat și dezvoltat în mod corespunzător, suferințele și eșecurile pot duce la sinucidere. Există o sinucidere imaginară (dorința de a dispărea, dorința de a dormi și de a nu se mai trezi), o sinucidere fizică și o sinucidere psihică, concretizate în alcoolism, în dependența de droguri, în comportamente autodistructive și în autoabandon.

Fără nicio îndoială că există „crize” și „crize”. Unele sunt dramatice, provocând o suferință indescifrabilă. Dar în toate cazurile se poate aplica codul rezilienței, care, la rândul lui, e strict legat de codul administrării intelectului, în special de administrarea gândurilor morbide, de construcția de ferestre paralele și de reeditarea subconștientului.

Un șoc de administrare dat intelectului, capabil să distrugă pesimismul și să alimenteze, cu speranță, orizonturile vieții este fundamental pentru construirea temeliei capacităților psihice, astfel încât să poată fi suportate tensiuni emoționale, presiuni sociale și adversități profesionale.

Hiperactivitate, anxietate și SGA

Capacitățile de adaptare și de depășire a ceea ce ni se întâmplă în viață depind mai mult de ceea ce învățăm și mai puțin de zestrea genetică. Învățarea poate fi spontană sau promovată de educație, ceea ce este net dificil în societatea superficială în care trăim și care ne pregătește numai pentru succes. Deși acest cod e descifrat prin învățare, pentru o persoană înclinată genetic spre hiperactivitate, anxietate și irascibilitate poate fi mai greu decât pentru ceilalți, să se psiho-adapteze la adversități.

În același mod, pentru un individ care suferă de SGA, Sindromul Gândirii Accelerate, va fi mai greu să-și prelucreze eșecurile, să-și administreze decepțiile și să reflecteze asupra greșelilor sale.

Rețineți un lucru: copiii agitați repetă frecvent aceleași greșeli. Dar să nu uităm că hiperactivii, anxioșii și purtătorii de SGA care dezvoltă codurile inteligenței vor putea construi importante competențe, sub aspectul rezilienței.

Problema este că sistemul educațional e deficitar și superficial. Școlile existente în toată lumea îi învață pe copii și pe tineri să studieze un spațiu imens unde nu vor călca niciodată, dar nu și terenurile eșecurilor, ale crizelor, ale provocărilor și adversităților existențiale. Chiar și cei care ne iubesc pot să ne atrofeze și nu să ne extindă capacitățile legate de reziliență.

Pe la vârsta de cinci ani, aveam o pasăre exotică. Din nefericire, a murit. Mama, vrând să facă din mine o persoană responsabilă, a spus că pasărea murise de foame, din cauza mea. Reacția ei m-a făcut să dezvolt o fereastră *killer*. Citeam și reciteam continuu această fereastră. Am plâns de multe ori, fără să vadă cineva. Am suferit ca și cum aș fi simțit foamea păsării. Fapte minore petrecute în viața noastră, pot avea consecințe importante și pot genera un ansamblu de ferestre în memorie, prin care vedem viața și reacționăm la stimuli, trasând, astfel, caracteristicile personalității noastre.

Lipsa sentimentului de vinovăție generează psihopați, oameni insensibili, în timp ce excesul acestuia generează hipersensibilitate. După cum vom avea ocazia să vedem în cadrul altui cod, hipersensibilitatea provoacă numeroase tulburări, între care slaba protecție emoțională.

Eșecurile pot avea un impact intens. A trebuit să descifrez codul eului ca administrator al emoțiilor și să-mi prelucrez hipersensibilitatea pentru a fi rezilient, ca să pot supraviețui într-o existență deosebit de frumoasă și turbulentă.

Fenomenul psiho-adaptării trebuie șlefuit

Unii cercetători recunosc reziliența, ca pe un fenomen obișnuit și prezent în dezvoltarea oricărui om (Masten, 2001). Într-adevăr, cu toții avem fenomenul psiho-adaptării în psihismul nostru. Fără acest fenomen, o mamă n-ar suporta niciodată pierderea unui copil, un copil n-ar supraviețui actelor de violență prin care trece în copilărie, iar un adult n-ar supraviețui jignirilor, umilințelor sociale, a pierderii locului de muncă și a crizelor financiare care i se întâmplă de-a lungul vieții.

Aceasta reprezintă, însă, numai o parte a istoriei. Fenomenul psiho-adaptării nu e suficient. Dacă vrem să fim rezilienți, „adaptabili“, „flexibili“ și „rezistenți“ în fața stimulilor stresanți, trebuie să descifrăm, să educăm și să îmbogățim fenomenul psiho-adaptării.

Suferința, eșecurile și lacrimile trebuie evitate întotdeauna – dar nimeni nu trăiește permanent, sub un cer fără nori. Cum turbulențele sunt inevitabile – inclusiv în zilele cu cer senin – ar trebui să le utilizăm, pentru a ne amplifica maturitatea rezilientă. În ce fel?

Pentru a descifra și trăi codul rezilienței, să învățăm că:

1. Nimeni nu e demn să urce pe podium, dacă nu-și folosește eșecurile, pentru a ajunge acolo.
2. Nimeni nu e demn să atingă maturitatea, dacă nu-și folosește incoerențele, pentru a o construi.
3. Nimeni nu e demn de sănătate psihică, dacă nu-și folosește crizele, angoasele, fobiile și depresile, pentru a o distila.
4. Niciun om, nicio întreprindere sau instituție nu vor fi demne de succes, dacă își vor disprețui eșecurile, confruntările, piedicile și accidentele.
5. A întoarce spatele adversităților reprezintă cel mai neînțelept mod de a le depăși.
6. E necesar să se facă masa rotundă a eului, pentru a ne aduna cioburile, a ne menține integritatea, a discuta cu dis-

perarea noastră, a ne lua la întrebări pesimismul și a stabili strategii de depășire.

7. O persoană hotărâtă, care nu renunță la visele sale, care nu renunță să fie fericită, în ciuda haosului în care i s-a transformat viața, are mult mai multe posibilități de a folosi tocmai acest haos care e un prilej de creativitate. Unele aspecte ale încăpățănării nu sunt pozitive, dar nu încapе îndoială că o persoană rezilientă are doze ridicate de încăpățănare.

Înainte de a avea cărți publicate în zeci de țări, de a fi membru de onoare al unei academii de genii, de a fi șeful universității, de a fi scris texte utilizate ca referință, în teze de cursuri post-universitare, a trebuit să-mi înfrunt prostia, să-mi recunosc ignoranța, să mă confrunt cu respingeri și cu pierderea încrederii și să-mi înfrunt eșecurile.

Îmi amintesc că, într-o zi, am bătut la ușa uneia dintre cele mai mari edituri din Europa. Nu aveam o întâlnire programată, dar am încercat să fiu perseverent. Cu o carte sub braț, am încercat să ajung la imensul edificiu care era sediul întreprinderii. N-am fost primit nici măcar de sub-sub-subeditor. Eram un simplu necunoscut, pasionat de lumea ideilor, în fața unui mare imperiu. Nu m-au lăsat să intru. M-am simțit umilit și am descoperit că publicarea cărților mele în străinătate era o treabă dantescă.

După șase ani, am fost chemat tocmai de președintele acelei edituri. Spunea că trebuia să se întâlnească urgent cu mine. Hotărât, m-a informat că, dacă eu nu mă puteam deplasa în țara sa, venea el cu toată echipa, să mă întâlnească. Cum n-am putut să mă duc, căci eram în curs de negociere cu o editură americană, în legătură cu drepturile de autor pentru cărțile mele, a venit el să mă întâlnească. În timpul prânzului, președintele editurii mi-a spus că dorea neapărat ca eu să fac parte din grupul de autori al editurii

sale. Și mi-a oferit niște condiții la care nici nu mă gândisem vreodată că voi avea acces.

Mi-am amintit de trecut și, cu smerenie, am tras încă o dată, concluzia că viața e ciclică. Munții și văile se succed. Umilința de azi se poate transforma în succesul de mâine - iar succesul de azi se poate transforma în umilința de mâine, sau poate conduce la zone imperceptibile ale anonimatului. Nimic nu e absolut sigur în existența umană. Trebuie să prețuim viața mult mai mult decât succesul, aplauzele și recunoașterea socială.

Înainte de a-și realiza marile descoperiri, mulți oameni de știință, au dat lumii idei mediocre, au fost criticați și excluși. Unii politicieni celebri, precum Abraham Lincoln, au atins succesul abia după ce au trecut prin mari înfrângeri. Unii întreprinzători de succes au atins apogeul, abia după ce au vizitat văile falimentului, ale strâmtorării și ale oprobiului public.

Cine vrea să atingă strălucirea soarelui, trebuie să dobândească și să-și dezvolte capacitatea de a depăși furtunile și să fie rezilient, pentru a traversa bezna nopții înfricoșătoare. Nu există miracole. Viața este o mare aventură, în care nopțile și zilele alternează.

Drama și liricul

Dintre toate materialele, apa este cea mai rezilientă. Urcă până la ceruri, coboară ca lacrimi, parcurge povârnișuri, coboară în cascade, încape într-un ocean sau în cel mai mic dintre toate orificiile. Nu caută niciodată scuze, pentru a nu mai ocoli obstacolele.

Pentru că nu descifrăm codul rezilienței, nu adoptăm forme și contururi potrivite pentru a păstra ceea ce iubim. Până și cei mai buni prieteni se îndepărtează. Nu o fac întotdeauna psihic, ci fizic. Unii se mută în alt oraș, alții își schimbă stilul de viață și se retrag în deșertul activităților lor. Permiteți-mi să parafralez vorbele învățătorului învățătorilor: fericiți cel care-și păstrează prietenii de-a lungul vieții, pentru că nu va fi a lor, împărția singurătății.

A trăi înseamnă a cuceri, a avea experiențe, cultură, prieteni, o mare iubire: a trăi înseamnă și a pierde, înseamnă reducerea dexterității musculare, a recunoașterii sociale, a vitalității sociale. A trăi înseamnă a fi încântat de ceilalți și a avea așteptări împlinite: a trăi înseamnă și a-și pierde încântarea și a avea decepții. Drama și liricul ne însoțesc continuu. Cei care descifrează codul rezilienței construiesc, în subconștientul lor, de-a lungul vieții – deși nu sunt conștienți de asta – sute de ferestre *lights*, care le vor fi suport pentru luciditate, însuflețire, sensibilitate, înțelepciune și calm. Chiar dacă pierd vitalitatea fizică, și-o păstrează pe cea psihică; chiar dacă aplauzele încetează, viața va continua să fie un spectacol în anonimat.

Sunt oameni care prelucrează lutul, alții, marmura, iar alții assemblează piese și construiesc aparate – dar puțini învață să prelucreze materialul decepțiilor. Am fost pregătiți pentru a câștiga și nu pentru a ne simți frustrați. Am fost antrenați să trăim primăverile. Nu e nimic mai frumos în viață decât să ai copii. Nu e nimic mai plăcut decât o îmbrățișare, un sărut și o propoziție simplă, precum: „Te iubesc”. Dar timpul trece, viața se scurge și copiii le cresc aripi și străbat alte văzduhuri. Triști și însingurați, părinții încearcă sindromul cuibului gol. S-au dăruit, au iubit și s-au îngrijit pentru ei, dar copiii nu s-au transformat întotdeauna în oameni pe care i-au visat. Unii au consumat droguri sau au dobândit alte tulburări, alții au devenit indiferenți, iar alții n-au învățat să se gândească la ziua de mâine și își cheltuiesc banii compulsiv.

Este necesar, însă, să-i lăsăm pe copii să meargă pe propriile lor picioare. Să-i lăsăm să plece – pentru ca să se găsească. Să ne luăm înapoi hârtia și pixul, pentru ca ei să-și scrie propria poveste. Să încetăm să-i mai super-protejăm, pentru ca ei să iasă din umbra noastră și să-și construiască propria siguranță. Mulți copii vor recunoaște măreția părinților lor, abia când suferința le va reduce eroismul, când se vor izbi cu aripile de adversități. E necesar să-i lăsăm să zboare, ca să descifreze codul rezilienței.

Un om care a făcut din viața lui, un spectacol de neînlocuit

Nu cantitatea de timp determină profunzimea unei relații. Putem să facem din fiecare fracțiune de timp, un moment unic. Există pacienți care sunt bolnavi din punct de vedere fizic, care mai au doar câteva luni de viață, dar care fac din fiecare clipă o experiență solemnă. Sunt mai demni și mai fericiți decât aceia care trăiesc zeci de ani de existență lipsită de conținut.

Într-o zi, când țineam o conferință într-un oraș pe care nu-l mai vizitasem, un preot aflat în fază terminală m-a rugat să-l vizitez. Era de origine italiană, foarte inteligent, lucid și extrem de afectuos. Avea cancer la ficat, în stadiu avansat.

Când m-am dus să-l vizitez mi-a dezvăluit că de mulți ani citea cărțile mele și le dăruia prietenilor săi, pentru ca și aceștia să-și deschidă evantaiul inteligenței. Spusele lui m-au făcut fericit.

Pe măsură ce vorbeam cu el, ochii îmi lăcrimau la vederea unui om atât de slab, care respira atât de greu, care abia putea merge, dar care dovedea o duioșie nemăsurată și o credință de neclintit. Nu se plângea, nu condamna, nu se considera ființa cea mai nenorocită. Se psiho-adaptase la limitele sale indescifrabile.

Era un poet al Autorului vieții, sub forma unei ființe umane. Își avea și el temerile lui, dar învățase să descifreze codul rezilienței, în haosul din el. Învățase să trăiască fiecare minut, ca și cum ar fi fost etern. Devenise un om profund și senin, o ființă umană mult mai bună decât mine și de la care aveam de învățat lecții importante.

La sfârșit, când mi-am luat rămas bun, mi-a mulțumit pentru tot ceea ce scrisesem. Eu am fost, însă, cel care i-a mulțumit, pentru faptul că exista și pentru că îmi permisesese să-l cunosc.

M-am simțit onorat, în fața unui om care învățase să facă din viața lui, un spectacol de neînlocuit.

Cel mai mare fenomen al jocurilor olimpice

Mike Phelps era hiperactiv și suferea de tulburarea cunoscută sub numele de *atenție deficitară*. Era neliniștit, agitat, nu se adapta la sistemul școlar, nu putea să stea locului și nu se concentra în clasă. Simțea nevoia să se miște, să vorbească, să acționeze, să reacționeze. O profesoară, care îi observase comportamentele, a afirmat că era un candidat la o viață nereușită. Atunci, a fost disprețuit, discreditat.

El a descoperit, însă, un secret pentru descifrarea codului rezilienței, pentru a depăși adversitățile și a înfrunta crizele. A combinat, în psihismul său, două ingrediente indispensabile: antrenamentul (disciplina) și visele. A înțeles că visele fără antrenament au ca rezultat oameni frustrați și conformiști – iar antrenamentul fără vise, la rândul lui, are ca rezultat sclavi ai sistemului social, oameni care nu fac decât să asculte de ordine, care nu au obiective.

Tânărul hiperactiv a visat să devină un mare sportiv. A depășit capcanele minții sale și s-a antrenat mult. Antrenându-se, concentrându-se pe obiectivele sale, visând, înfruntându-și agitația, a învățat să se focalizeze asupra ȳntelor sale. Rezultatul? Fără să aibă cunoștințe de psihologie, și-a reeditat subconștientul, zonele de conflict și a creat, intuitiv, o platformă de ferestre *lights*, paralele cu ferestrele *killers* nereeditate, unde se aflau arhivate experiențele de dispreț și lipsă de încredere, construite în timpul copilăriei sale.

În felul acesta, a înțeles că orice alegere conține și eșecuri. Cel care vrea să câștige mereu nu e pregătit pentru viață; nu știe că aplauzele de azi vor fi huiduielile de mâine. E necesar să pierdem lucruri importante, pentru a le cuceri pe cele mai relevante. Tânărul Mike Phelps știa unde voia să ajungă.

Eul său a învățat să fie rezilient, să învingă drama, ca să zâmbească pe scenă, să-și depășească crizele, ca să evolueze în interior, să se maturizeze. Eul său a învățat să fie autorul propriei povești și, astfel, a reușit să trăiască cea mai importantă lecție a jocului vieții:

nimeni nu e demn de podium, dacă nu-și utilizează eșecurile pentru a-l cuceri (Cury, 2004). A devenit cea mai mare stea a jocurilor olimpice din toate timpurile. A câștigat opt medalii de aur, în cadrul unei aceleiași ediții – fapt ce nu s-a mai întâmplat vreodată.

Înotătorul Mike Phelps nu e un super-erou, nu e un supradotat, este doar un om care a descifrat, cu măiestrie, codul rezilienței. Dar tânărul Phelps, fenomenul jocurilor olimpice, ar putea fi un eșec în alte domenii ale existenței, dacă nu învață să descifreze și celelalte coduri ale inteligenței: masa rotundă a eului, filtrul psihic, protejarea emoțiilor, dezbaterea de idei, altruismul, carisma. Acestea sunt provocări uriașe, ce trebuie înfruntate nu în „cubul de apă”, ci pe parcursul timpului. Provocări ale căror izbânzi nu sunt recunoscute prin medalii și nici de reflectoarele mass-media. Sunt anonime și de neînlocuit.

Cultura competiției la jocurile olimpice e strălucită. Oameni de toate rasele, religiile, naționalitățile se adună ca o familie, familia umană, pe scena sportului. A concura, a participa, a da ce ai mai bun în tine sunt acte nobile. Dar cei care cultivă distincția – care laudă în proză și în versuri, numai acea minoritate care ajunge pe podium – fac parte dintr-o cultură paranoică, lipsită de inteligență, săracă în umanism, limitată în promovarea codului rezilienței.

Excesul de naționalism printre popoarele care câștigă cele mai multe medalii este un simptom ce emană din subconștientul unei specii bolnave, care descifrează prea puțin codurile inteligenței. Jocurile olimpice pierd o ocazie fantastică de a-i da un șoc de luciditate familiei umane. Medaliiile ar trebui să fie un supliment, nimic mai mult; nu centrul atenției. Sărbătoarea ar trebui să fie alta.

E fundamental să fim rezilienți

Cine nu descifrează codul rezilienței se învelește cu o pătură de pesimism și suferă de insomnii, în cel mai confortabil pat. Cine își prelucrează crizele, își îndulcește viața, devine generos față de

propria existență și dobândește capacitatea de a înțelege esența celuilalt. Judecă mai puțin și se dăruiește mai mult.

De-a lungul istoriei, mulți gânditori au fost discriminați, considerați nebuni, netoți, rebeli, că tulbură ordinea socială. Unii au reușit să dobândească forță în fragilitate, confort în izolare și în-suflețire, în teroarea lipsei de înțelegere.

Socrate a fost condamnat să bea cucută, ca să moară otrăvit, pentru că felul lui de a gândi deranja elita conducătoare. Tinerii săi discipoli, printre lacrimi și durere, l-au implorat să-și reconsidere atitudinea și ideile – dar, dându-le un șoc de reziliență, el le-a spus, prin alte cuvinte, că prefera să rămână credincios ideilor sale, decât să contracteze o datorie de neplătit față de propria sa conștiință (Cury, 2000).

Giordano Bruno, un filozof italian, a rătăcit prin multe țări, căutând o universitate unde să-și poată expune ideile. A fost îndepărtat, exclus și considerat nebun. Cum nimeni nu-i dădea ascultare, căuta în lumea lui adăpostul necesar pentru a învinge singurătatea. A fost ținta unor forme diverse de persecuție și de tortură, care au culminat cu moartea sa.

Baruch Spinoza, unul dintre părinții filozofiei moderne, de origine iudaică, a fost izgonit în mod dramatic de membrii sinagogii, din cauza convulsiilor dezlănțuite de ideile sale. Au ajuns să-l blesteme cu vorbe greu de îndurat: „Blestemat să fie ziua și noaptea; blestemat să fie la culcare și la sculare; blestemat să fie la plecare și la venire [...]”. Docilul gânditor a trebuit să învețe să se încălzească în cea mai caustică iarnă a discriminării.

Immanuel Kant a fost tratat ca un paria, din pricină că ideile sale au deranjat clerul din vremea respectivă. Voltaire a suferit și el din pricina desconsiderării și a înfruntat multe riscuri.

A avea idei presupune un preț, a fi diferit are un preț care nu întotdeauna e ușor de plătit, dar care e necesar pentru a plăti datoria față de propriul nostru eu.

Oricare ar fi domeniul activității umane, marile cuceriri rare-ori se realizează, fără ca mai întâi să apară idei care să ne facă să ne gândim câteva clipe: „Așa nu mai poate continua!“, „Nu mai pot îndura!“, „Am ajuns la limită!“

Vremuri dificile

Trăim vremuri complicate, în această societate agitată. Dacă ceilalți ne decepționează, cu greu nu ne vom simți decepționați și de noi înșine. Protagonistul romanului meu, *Vânzătorul de vise* întreabă: „*Câți sunt cei care nu renunță la timpul petrecut cu copiii lor, în favoarea unor ore în plus de muncă?*“

Unii îl trădează pe Dumnezeu în care cred, cu religiozitatea lor exclusivistă; alții trădează știința controlându-și semenii, iar alții își trădează creativitatea, pentru că se tem să se deschidă în fața unor idei noi.

Vremurile s-au schimbat. Pe măsură ce copiii suferă mai puține traume în copilărie, datorită propagării drepturilor omului, traumele prezentului trec în prim plan, favorizând îmbolnăvirea psihică. Pentru că am studiat teoria ferestrelor memoriei, sunt sigur când afirm că nu avem nevoie de un trecut bolnav ca să ne îmbolnăvim. E suficient să trăim în această societate stresantă și extrem de competitivă, fără să învățăm să fim administratori ai intelectului și fără să descifrăm codul rezilienței, ca să ne îmbolnăvim.

Crizele financiare pot fi tot atât de dramatice ca și traumele din copilărie. Unii au dat o dată faliment, și-au pierdut bunul renume, s-au simțit profund rușinați și descurajați și și-au pierdut încrederea în ei înșiși. Eul lor s-a așezat în public, a devenit spectator al vieții și nu și-a mai asumat niciodată rolul pe scena psihică.

Alții au dat faliment o dată, de două, de trei sau de mai multe ori. Au rămas marcați, au fost excluși, ridiculizați, mutilați din punct de vedere social, considerați iresponsabili, dar nu s-au plecat. Chiar lipsiți de puteri, n-au devenit sclavi ai eșecurilor lor. Le-au dat un șoc

de administrare: rănilor lor. Au înțeles că niciun om și nicio întreprindere nu sunt demne de succes, dacă nu-și folosesc eșecurile și umilințele, pentru a-l cuceri. Cu cât e mai mare căderea, cu atât vor avea mai multă forță pentru a învinge problemele ce se vor ivi. Au învățat să nu distrugă și să nu se autodistrugă, atunci când sunt răniți. Au recurs, în mod intuitiv, la tehnica „Opririi introspective” și au învățat să gândească, înainte de a reacționa.

Unii indivizi, mânați de ardoarea pasiunii, strigă: „Mi-am găsit jumătatea”, dar după un timp sunt părăsiți, loviți și trădați. Și-au compromis imaginea, și-au distrus speranțele, și-au făcut țândări visele afective. Ce-ar trebui să facă? Să se afunde în disperare? Nu! Să-i rănească pe cei care i-au rănit? Niciodată! Să se pedepsească? Nu! Trebuie să fie rezilienți și detașați, să le redea libertatea celor care i-au rănit, să spună cu eleganță, ceva de genul: „Chiar dacă tu nu mă placi, eu te plac. Chiar dacă tu nu mă iubești, eu te iubesc. Fii fericit/ă, iar eu voi lupta pentru mine și voi căuta să fiu mai fericit/ă decât eram.” Numai o persoană cu o înaltă reziliență le va reda libertatea deplină, celor care au abandonat-o. Cine nu le acordă libertate celorlalți, nu-și va afla niciodată propria libertate. Cine îi controlează pe cei apropiați, va fi întotdeauna sclavul propriei nesiguranțe. Cine e excesiv de gelos și se teme să nu piardă ceva, înseamnă că deja a pierdut ceva. A pierdut dimensiunea propriei valori.

Cei care au descifrat codul rezilienței se cunosc pe ei înșiși. Ei fac din existența lor, un spectacol inegalabil.

Posibile consecințe pentru cel care descifrează codul rezilienței:

1. Devine o persoană sigură și structurată și nu se lasă controlat de eșecuri.
2. Transformă dificultățile, crizele, pierderile și adversitățile, în șanse.

3. Își extind gradul de calm, bucuria de a trăi, compasiunea și toleranța.
4. Contribuie la educarea gânditorilor, cu o viziune unanistă și realistă asupra vieții.
5. Dezvoltă sănătatea psihică, în timpul intemperiilor vieții.

Posibile consecințe pentru cel care *nu* descifrează codul rezilienței:

1. Dezvoltă o stare depresivă și iritabilitate.
2. Dezvoltă o capacitate redusă de a tolera situații de stres.
3. Își reduce gradul de calm, de toleranță, de compasiune și de generozitate.
4. Devine reactiv, impulsiv și nerăbdător.
5. Suferința nu-l face să se maturizeze, nu-l construiește.

Descifrarea codului rezilienței: exerciții

1. Fiți conștienți de faptul că viața e ciclică. Nu există succes care să dureze veșnic, nici eșec care să fie „etern”. Aplauzele și anonimatul alternează în forme multiple.
2. Antrenați-vă zilnic în înfruntarea de obstacole, bariere, dificultăți și crize, cu flexibilitate și maleabilitate.
3. Aveți în vedere că decepțiile și adversitățile ne pot construi sau distruge. Ele trebuie folosite pentru a ne reconstrui.
4. Fiți pe deplin conștienți că nimeni nu e demn să se bucure de sănătate psihică, dacă nu-și folosește crizele, angoasele, fobiile și starea depresivă, pentru a o sublima.
5. Amintiți-vă în fiecare zi, că niciun om, nicio întreprindere sau instituție nu va fi demnă de succes, dacă își disprețuiește eșecurile, umilințele, piedicile și accidente de parcurs. Trebuie să învățăm să scriem în zilele cele mai dramatice ale existenței noastre, capitolele cele mai importante, ale poveștii vieții noastre.



***Al patrulea cod al Inteligenței:
Codul altruismului. Capacitatea
de a ne pune în locul celorlalți***

Codul altruismului constituie secretul afectivității sociale. Cal capacității de a ne dăruir, de a avea grijă și a ocroti pe cei din jurul nostru. Este codul care exprimă măreția sufletului, generozitatea, bunătatea, compasiunea, indulgența și detașarea.

Este codul care ne vaccinează împotriva tuturor formelor de discriminare și împotriva vedetismului, a individualismului și a egocentrismului. Altruismul este reflexul umanității noastre, căci, cu cât suntem mai altruști, cu atât suntem mai umani.

Cu cât suntem mai egoiști și mai individualiști, cu atât mai ușor vom scoate la iveală natura noastră animalică sau instinctivă și vom deveni agenți ai excluderii și ai agresivității. Codul altruismului ne face să fim solidari cu cel care dă greș, să simțim suferința altora, să-l scoatem pe celălalt din izolare, să-l includem, să-l incurajăm și să-l stimulăm.

Cel care dezvoltă acest cod devine o ființă umană fără frontiere. Este pe deplin conștient că, mai presus de orice, suntem ființe umane și abia după aceea americani, chinezi, arabi, evrei, intelectuali sau analfabeți. De aceea, exercitarea deplină a codului altruismului constă în dezvoltarea iubirii pentru omenire și a capacității de a ne pune în locul celui alt, pentru a înțelege sentimentele sale și a-i afla nevoile.

Cine vrea să descifreze, de-a lungul vieții sale, codul altruismului, trebuie să înțeleagă și să aplice următoarele fenomene:

1. Cel ce iubește puterea, nu e demn de ea.
2. Cel care îi controlează pe cei pe care îi conduce, nu e demn să fie lider.
3. Puterea politică, științifică și socială trebuie folosită pentru a-i promova pe ceilalți și nu pentru a-i subjuga și a-i reduce la tăcere.
4. Ochii fizici văd comportamentele vizibile; ochii altruismului văd ceea ce se află în spatele acestora.
5. Să fie un îndrăgostit de omenire: dăruirea și contribuția la binele societății nu trebuie să fie un sacrificiu și nici propagandă politică, ci o bucurie insondabilă.
6. Să mizeze pe ființa umană și să creadă în viață, chiar dacă oamenii și împrejurările cu care venim în contact ne îndeamnă la pesimism.
7. Să fie o persoană plină de recunoștință. Să fie iute în a mulțumi – și domol în a se plânge.

Lacrimi niciodată puse în scenă, în teatrul de pe chip

Cel care descifrează codul altruismului reușește să vadă lacrimile care n-au străbătut niciodată ridurile de pe chip, suferințele niciodată rostite și temerile aflate sub diferite disimulări. Altruisti captează conflictele copiilor lor, preocupările părinților, angoasele iubitului sau ale iubitei și conflictele elevilor săi.

Altruștii nu-și spoliază prietenii, nu-i storc de putere și nu-i exploatează pe cei pe care îi iubesc – dimpotrivă, lor le place să împartă totul cu aceștia. Le sunt profund recunoscători angajaților care îi servesc, colegilor cu care colaborează, profesorilor care i-au învățat și părinților care i-au întreținut și sprijinit.

Nu sunt niște proști ingenui. Sunt realiști, dar au o viziune romantică despre viață. Altruistii se dăruiesc celorlalți, pentru că au învățat darul recunoștinței față de cei ce s-au dăruit pentru ei.

Numai cei care au învățat arta de a mulțumi învață arta de a se dăruia și, prin urmare, pot să descifreze codul altruismului. Altruistul nu trăiește izolat, închis în sine, gravitând doar pe orbita nevoilor sale. Îi face plăcere să-i facă pe alții fericiți, favorizând înflorirea zâmbetului și cultivând starea de bine.

Cei care nu sunt altruști sunt „tractoare sociale”, trec peste sentimentele altora și nu respectă crizele prin care trec ceilalți. Nu-și oferă umărul părinților, prietenilor, colegilor și fraților, pentru ca aceștia să plângă pe ei. Sunt primii care arată cu degetul, care judecă, scot în evidență greșelile, aruncă cu pietre și sunt ultimii care își deschid brațele, pentru a-și primi semenii.

Tărâmul de violențe în care s-a transformat omenirea reprezintă reflectarea faptului că numai o minoritate a dezvoltat codul altruismului. Fără acest cod, e imposibil să se dezvolte relații sociale sănătoase.

Limitele interpretării impun existența codului altruismului

Atunci când vedem un tânăr bătându-și colegii în școală rămânem uimiți, zdruncinați, întrebându-ne cum e posibil așa ceva. Nu ne dăm seama că această agresivitate reprezintă doar vârful aisbergului unui mare număr de elevi care n-au dezvoltat capacitatea de a fi generoși cu ei înșiși și cu ceilalți. N-au învățat să-și scruteze propriile sentimente și nici să se pună în locul celorlalți. Care e rezultatul? Își proiectează autoagresivitatea asupra celor din jur.

Unii tineri, înainte de a fi violenți și de a încerca să se sinucidă, au cerut să fie ascultați. Au cerut ajutor prin intermediul comportamentelor lor, agresive sau retrase, al tăcerii sau al agitației lor, dar cine aude strigătele exprimate altfel decât vocal? Cine aude

strigătul înăbușit, din teritoriul psihic? Dacă abia reușim să traducem cuvintele, cum să traducem ceea ce nu se aude?

Majoritatea părinților și profesorilor n-au învățat să audă ceea ce nu se aude. Sunt excelenți în a judeca și critica, dar nu sunt pricepuți în a întreba: „Ce simți și n-ai avut niciodată curajul să spui?” N-au dezvoltat codul altruismului.

Nu e simplu să interpretăm comportamente. Imaginea și sunetele comportamentelor pe care le observăm au impact asupra sistemului nostru senzorial, sunt dirijate spre cortexul cerebral și acționează *percutorul memoriei (fenomenul de autoverificare)*, conducând la deschiderea de diferite ferestre. Abia din acest moment constatăm sau asimilăm comportamentele pe care le observăm. Prin urmare, experiențele trăite și arhivate sunt cele care dau semnificație obiectului exterior, în acest caz, comportamentele. Acest proces are o durată de fracțiuni de secundă și e asociat cu diferite greșeli.

Mai întâi pentru că îi interpretăm pe ceilalți, luându-ne pe noi înșine ca bază, conform ferestrelor pe care le deschidem în inconștientul nostru. În al doilea rând, pentru că starea noastră emoțională (cum mă simt), mediul social (unde sunt) și gradul nostru de motivare influențează atât cantitatea de ferestre deschise, cât și gradul de deschidere a fiecăreia dintre ele. În al treilea rând, pentru că ansamblul de gânduri care derivă din acest proces de atribuire de semnificație este virtual, doar încearcă să-l definească, să-l scruteze și să-l conceptualizeze interpretativ pe celălalt, dar nu ajunge niciodată la realitatea sa.

În consecință, tot ceea ce gândim despre celălalt nu este el în sine, ci un sistem de interpretare, care poate micșora (dezumaniza) sau înălța (diviniza). Dacă un om îl subapreciază și-l desconsideră pe altul, iar când îl vede simte aversiune pentru el, cu siguranță, când îl va auzi, își va reduce producția de idei și-l va dezumaniza. La polul opus, dacă idolatrizează pe cineva, îl va supraaprecia și nu va

putea fi autocritic atunci când îl va auzi, având astfel tendința să-l divinizeze. Până și strănutul lui va avea o mare inseninătate.

Timp de douăzeci de ani am studiat procesul și limitele interpretării și știu că interpretarea generează adesea mari distorsiuni. Pentru ca aceste distorsiuni să fie cât mai mici, e fundamental să exersăm descifrarea codului altruismului, asociat cu codul auto-analizei critice și al administrării psihice a eului. Dar cum nu suntem antrenați să le descifrăm, creăm cu o ușurință incredibilă zeci și de demoni în știință, în politică și în religie.

Istoria se poate repelu

Hitler a devenit lider în societatea care câștigase cele mai multe premii Nobel până în anii '30 din secolul al XX-lea - o societate care i-a dat lumii pe Kant, Hegel, Schopenhauer și arăția alți gânditori străluciți.

S-ar mai putea ivi și alți „Hitleri”? Din nefericire, da.

Dacă s-a ivit un tiran care a sedus o societate extrem de inteligentă, nu va fi complicat să fie seduse și alte societăți, mai puțin apte din punct de vedere intelectual. Dacă nu pregătim generația viitoare pentru descifrarea codurilor inteligenței, le vom permite altor psihopați să propună idei inumane, pentru rezolvarea conflictelor umane. Încă se aud în istoria noastră ecourile gemetelor sutelor de mii de copii evrei și de alte minorități uciși în lagărele de concentrare, reproșându-ne nebunia. Nu e suficient să citim istoria și să rămânem uimiți de atrocitățile comise, trebuie să dominăm pedagogia indignării și să avem urechi altruiste, ca să auzim plânsetele care nu se aud.

Adolescenții din lumea întreagă au cunoștință de câteva fapte care s-au întâmplat în cel de-al doilea război mondial, dar cum nu teatralizează istoria, cum n-au învățat să se pună în locul celor care au suferit, informațiile primite generează insensibilitate, în loc să genereze pedagogia indignării și să le amplifice educația. Istoria

predată într-o manieră rece, în microcosmosul sălii de clasă, nu descifrează codul altruismului și deteriorează capacitățile intelectuale ale elevilor. Pare o banalitate faptul că au existat oameni care au fost transformați în sclavi și negrii au fost încătușați timp de secole.

A educa nu înseamnă izolarea într-o clasă socială, într-un grup etnic, religios, cultural, ci, așa cum susține Adorno, înseamnă să ai conștiința lumii. Trebuie să educăm, ca să garantăm nu doar reproducerea cunoștințelor, ci și dezvoltarea capacității de a recupera și reafirma valori etice care ocrotesc viața pe Terra (Adorno, 1971). Numai educația altruistă poate recupera valorile etice și poate lupta împotriva prevalării instinctului uman asupra structurii sociale. Egoismul, individualismul și egocentrismul se dezvoltă spontan, fără vreun efort educațional. Observați cât de frecvent vedem copii acționând în mod tiranic față de alți copii.

Nu așteptați ca adolescenții și copiii să fie, în mod spontan, solidari, toleranți și socialmente afectuoși. Aceste caracteristici sunt greu de elaborat în psihic, depind de învățarea alfabetului sensibilității, al plăcerii de a se dăruia și al iubirii de omenire. E mult mai ușor de alfabetizat intelectul – în sensul de a-l învăța să citească – decât emoționalul, în sensul de a învăța să se dăruiască.

Am impresia că tinerii dezvoltă trăsăturile psihopatiei în mod colectiv. Nu sunt psihopați clasici, care distrug sauucid fără să simtă suferința celorlalți. Dar își mâhnesc colegii cu ușurință și rareori sunt cuprinși de sentimente de vinovăție. Își agresează educatorii, ca și cum aceștia ar fi niște simpli figuranți în sala de clasă.

Altruismul manifestat în cel mai simplu gest

Am căutat să-mi educ fetele, astfel încât să descifreze codul altruismului încă din primii ani de viață. Obişnuiesc să le spun că există o comoară îngropată în ascunzișurile din lăuntru celor care suferă și că fiecare om e o lume fascinantă, care așteaptă să fie descoperită, care varsă lacrimi și se bucură – o lume îndrăzneată, dar

și temătoare, și care, în anumite situații dovedește luciditate, iar în altele, prostie. Ca să căpătăm maturitate, e esențial să prețuim viața și să respectăm diferențele dintre noi.

Ele au învățat alfabetul altruismului. Adesea îmi arată oameni albi, negri, bine îmbrăcați sau cerșetori și întreabă: „Oare la ce se gândește omul acela? Care i-au fost momentele de bucurie și de tristețe? Când o fi plâns sau s-o fi simțit fericit?” Vorbele acestea constituie muzică pentru urechile mele.

Am fost invitat să susțin o conferință la o asociație medicală din Paraná. Prietenul meu Dr. Macedo, director al acelei asociații, ne-a invitat la cină după conferință. Când am ajuns la restaurant, a văzut câțiva cerșetori dormind pe stradă. Era iarnă. Frigul și vântul le șfichiuiau pielea. Când i-a văzut, a deschis portbagajul mașinii, a scos două păături și le-a rugat pe fetele mele să-i acopere, ceea ce ele au făcut cu bucurie. Printr-un simplu gest, au trăit o mare experiență altruistă. Acest nobil chirurg e un medic din serviciul public de sănătate, și gesturi de acest fel sunt foarte obișnuite la el. Fără să cunoască modul de funcționare a minții, și-a antrenat și el copiii pentru descifrarea codului altruismului și pentru dezvoltarea uneia dintre cele mai rare și mai dificile funcții ale psihismului: capacitatea de a se pune în locul celorlalți.

Codul altruismului poate fi descifrat prin gesturi dintre cele mai simple, chiar cele mai imperceptibile și anonime, precum conservarea naturii, reciclarea gunoiului, ajutorarea unor nevoiași, un bilet lăsat celor dragi, laude adresate celor care rareori sunt demni de laudă, mulțumiri adresate părinților pentru ceea ce fac pentru noi, în pofida defectelor lor, laude adresate copiilor noștri pentru că există și pentru că ne iubesc.

Codul altruismului se predă doar practicându-l

Codul altruismului nu se predă oral, nu se transmite prin intermediul textelor, nici prin multimedia, ci doar practicând și

transmitând exemple de viață. Educăm mai ușor și mai eficient prin elocința tăcerii, decât prin elocința cuvintelor. Liderii și educatorii, care pun accent pe cuvinte, vor da greș în cazul acesta.

Amintiți-vă că trebuie să educăm mereu – și, dacă e necesar, să folosim și cuvinte.

Așezați-i pe tineri într-o sală de curs, timp de o mie de ani și transmiteți-le miliarde de informații, iar apoi vârați-le în cap toate cărțile din lume. Când își vor primi diplomele, vor fi apti să poarte războaie, să distrugă și să se autodistrugă. Duceți-i în deșerturile sociale timp de un an, unde vor trebui să trateze, să sprijine și să aline suferința celorlalți, și, din acel moment, vor începe să ocrotească viața. Copiii și adolescenții ar trebui să participe, ori de câte ori e posibil, la activități care se desfășoară în creșe, spitale, aziluri, instituții care se ocupă de copii cu cancer și asociații care se ocupă de conservarea naturii.

Educația impregnată de etică și de altruism va forma un individ solidar, generos și deschis, care va contribui la amplificarea conștientizării condiției umane și la aprofundarea învățaturii de la „școala vieții”, după cum preconiza ilustrul Edgar Morin. E un stil de educație care stimulează aptitudinea analitică și autoanalitică a individului, care îi poate ajuta pe oameni să fie mai buni și, în consecință, mai fericiți. E o educație care ne învață să ne asumăm partea prozaică și să trăim latura poetică a vieții noastre (Morin, 2000).

Codul altruismului ne transformă în poeți ai vieții, ne învață să trăim poezia solidarității și a sensibilității, chiar dacă nu scriem niciodată vreun text. Individualismul e un izvor de tulburări psihice; solidaritatea e o sursă de sănătate emoțională. Solidaritatea reprezintă un pas făcut dincolo de toleranță. Toleranța înseamnă să-ți respecți pe ceilalți; solidaritatea e sinonimă cu a-l căuta pe celălalt și a participa la povestea vieții lui.

În societățile moderne asistăm la înmormântarea solidarității. Înnumărați oameni ar vrea să-și ajute semenii, dar sunt izolați în

lunile lor, îngropați de avalanșa de activități pe care le deslășoară. Excesul de activități și de stimuli sociali ne-au făcut să dezvoltăm nu numai SGA, *sindromul gândirii accelerate* ci și sindromul exteriorizării existențiale, caracterizat prin dificultatea de a călători înăuntrul propriei noastre persoane, de a reflecta, de a ne regândi pe noi înșine, de a ne reorganiza și de a descoperi un sens existențial.

O minte agitată și neliniștită nu are timp și nici disponibilitate psihică pentru a trăi fațetele acestui mare cod al inteligenței. Pentru a-l descifra, trebuie să ne reducem agitația și să începem să fim atenți la lucrurile cele mai mărunte și mai grandioase din jurul nostru. Pentru cei care nu descifrează codul altruismului, drama foametei, a discriminării, a excluderii, a rănilor altora, chiar dacă impresionează, vor rămâne întotdeauna limitate la dicționare, fără să străbată dincolo de hotarele poveștii vieni lor.

Insensibilitate versus hipersensibilitate

Dacă acest cod al altruismului nu e lucrat în mod corespunzător va afecta dezvoltarea emoțională, putând să dea naștere la două situații extreme și opuse între ele: insensibilitate și hipersensibilitate. Nimic nu compromite mai mult personalitatea decât o componentă emoțională care trăiește între granițele insensibilității – sau, dimpotrivă, pe traiectoriile hipersensibilității.

Educarea sensibilității este mai importantă decât predarea structurii nucleelor atomice sau ale forțelor universului. E hotărâtoare studierea celui mai important dintre universuri, cel psihic, și cercetarea celui mai important și invizibil dintre nuclee, intelectul. Descifrarea limbajului sensibilității constă în perfecționarea artei de a simți, de a inspira, de a aspira, de a vedea și de a înțelege. Dar aceste competențe nu sunt exersate.

Insensibilitatea și hipersensibilitatea constituie două capcane devastatoare ale minții umane, care pot bloca eul în calitatea sa de administrator psihic, precum și codul altruismului. Pot trans-

fornia latura emoțională a personalității într-o barcă ce plutește în derivă, iar intelectul, într-o avionetă fără pilot. Pot, de asemenea, să compromită codul rezilienței și să diminueze capacitatea de a depăși conflicte și neșanse.

Insensibilitate și anti-altruism pe de o parte, hipersensibilitate și hiperaltruism pe de alta, sunt concepte foarte apropiate. Cu greu vom reuși să nu trecem dincolo de granițele acestor capcane.

Există mulți oameni în societățile moderne, care dezvoltă insensibilitate. Nu aruncă cu pietre care să zdrobească mușchii, dar proferează calomnii. Există însă și mulți indivizi care dezvoltă hipersensibilitate. Sunt hiperaltruști, uită în mod constant de ei înșiși și se gândesc numai la ceilalți.

O persoană insensibilă îi exclude pe ceilalți: o persoană hipersensibilă îi supra-protejează. Un individ insensibil îi rănește cu ușurință pe cei din jur; un individ hipersensibil se rănește cu ușurință pe sine, ca să nu-l măhnească pe ceilalți. Unui individ insensibil nu îi pasă de ceilalți: un individ hipersensibil trăiește viața altora. O persoană insensibilă nu se emoționează în fața scenelor văzute în filme; o persoană hipersensibilă plânge cu ușurință. Un individ insensibil nu are sentimente de vinovăție, atunci când greșește; un individ hipersensibil le are în mod excesiv. Un tip insensibil disprețuiește viitorul; un tip hipersensibil suferă cu anticipare.

Care sunt cei mai buni oameni care trăiesc în societate: hipersensibilii. Care sunt indivizii cei mai susceptibili de a face depresii și alte tulburări emoționale? Hipersensibilii. Sunt oameni minunați dar, pe lista priorităților, ei se pun întotdeauna pe ultimul loc.

O persoană insensibilă îl îmbolnăvește pe toți cei din jurul ei; o persoană hipersensibilă se îmbolnăvește din cauza celor aflați în jurul ei.

Diferența dintre cele două tipuri e izbitoare. Un individ insensibil e un călău pentru ceilalți; un individ hipersensibil e propriul său călău.

Un instrument pentru educarea sensibilității

Pentru educarea codului altruismului, este foarte important să cunoaștem capitolele cele mai importante ale poveștii vieții celor pe care îi iubim. Cu toate că sunt un om extrem de ocupat, m-am străduit să cunosc unele capitole din viața părinților mei, pe care ei nu le-au povestit niciodată spontan, celor șase copii. Dacă ne imaginăm personalitatea ca pe un mare edificiu, majoritatea părinților și a copiilor cunosc, fiecare, doar fațada personalității celorlalți.

Într-o zi, mi-am rugat părinții să-mi povestească încă o dată unele episoade importante din viața lor. Am rămas surprins eu însumi de această dorință – iar ei au fost și mai mirați de cererea mea. Am întrezărit o puternică duioșie, ascunsă în părul lor alb. Tata și-a pierdut mama când avea cinci ani. Părinții lui erau din Orientul Mijlociu. Ceea ce nu știam este că el și-a petrecut copilăria cu o familie de negri. Mi-a spus că în fiecare zi se ducea să-și îmbrățișeze „bunica” negresă, din câte se pare, foarte amabilă și generoasă.

Mi-a mai povestit că, în timpul adolescenței, un domn de culoare, pe nume Osvaldo Barbosa, l-a admonestat pentru un comportament considerat necorespunzător și că cineva l-a smucit și l-a trântit, căci credea că tata și domnul acela se certau. Domnul Barbosa a fost arestat. Tata s-a dus la poliție, și-a cerut scuze și l-a rugat pe agent să-i dea drumul, spunând că domnul Barbosa era ca un tată pentru el. „Nu-ți face griji, fiule”, a răspuns domnul Barbosa în fața unui agent uluit.

Mama, de origine spaniolă și italo-iudaică, a suferit multe privațiuni în copilărie. Mama ei a avut paisprezece copii. Nu avea timp ca să le dea atenție tuturor și nici bani ca să-și întrețină familia. Greutățile erau atât de mari, încât ajungea uneori să prăjească un ou și să-l împartă în patru. Din când în când mâncau câțiva cartofi, dar nu aruncau niciodată coaja. La aniversări nu existau prăjituri și nici cadouri. Făcea un pui cu mămăligă și îl dădea fiecărui copil câte un

pic. Eu nu am decât să mulțumesc pentru părinții pe care îi am. Nu sunt perfecți, dar sunt încântători.

E păcat că majoritatea copiilor și elevilor n-au pătruns niciodată în episoadele cele mai nobile din cartea existențială a educatorilor lor. Cel mult citesc prefața poveștii lor. Rămân la suprafața emoțională, nu descifrează codul altruismului. Educatorii care nu le vorbesc copiilor și elevilor despre lacrimile lor, nu-i vor învăța niciodată să plângă. Dascălii care nu vorbesc despre crizele și dificultățile lor, nu-i vor învăța niciodată să suporte adversitățile. Vor educa niște copii eterni.

Cunoașterea capitolului mai importante ale personalității părinților și ale profesorilor noștri constituie un excelent instrument de educare a sensibilității. Dacă nu folosim acest instrument, vom cădea cu ușurință în extremele insensibilității sau ale hipersensibilității.

Dezvoltarea codului altruismului sau al sensibilității ar trebui să constituie un obiectiv prioritar al tuturor școlilor din învățământul primar, gimnazial, liceal și universitar. Dar în care spațiu educațional mondial s-a promovat acest obiectiv? Doar unii educatori l-au abordat, pe ici, pe colo. Iertați-mă că spun, dar psihopații și depresivii cresc sub ochii noștri. Iar noi facem prea puțin ca să-i ajutăm.

Posibile consecințe pentru cel care descifrează codul altruismului:

1. Devine o persoană generoasă, cu influență asupra celorlalți, solidară și tolerantă.
2. Își amplifică nivelurile de afectivitate, răbdare și calm.
3. Transformă viața într-un spectacol existențial și într-o aventură indescifrabilă.
4. Contribuie la transformarea oamenilor în persoane umane și mature sub aspect emoțional.

5. Creează o rețea de relații în societate. Depășește, cu grație, relațiile traumatice.

Posibile consecințe pentru cel care *nu* descifrează codul altruismului:

1. Dezvoltă egoismul, egocentrismul și individualismul.
2. Are o foame patologică de putere.
3. Simte nevoia de a se lăuda, de a se auto-promova și de a fi centrul atențiilor sociale.
4. Dezvoltă anxietate, neliniște și nerăbdare. Are dificultăți atunci când se confruntă cu situații care implică stres.
5. Își reduce nivelurile de solidaritate, compasiune și generozitate. Cultivă trăsături psihopatrice.

Descifrarea codului altruismului: exerciții

1. Descoperirea bucuriei de a se dărui, de a-i îngriji și ocroti pe ceilalți. Înțelegerea faptului că maturitatea intelectuală și sănătatea psihică presupun ruperea de individualism și plăcerea de a-i ajuta pe membrii societății.
2. Participarea la activități sociale sau în cadrul unor asociații care se ocupă cu ocrotirea vieții și a mediului înconjurător.
3. Educarea copiilor și adolescenților, pentru a deveni oameni fără frontiere, iubitori de omenire și a înțelege că în fiecare om există o lume ce așteaptă să fie descoperită, o comoară care respiră sub ruinele psihice ale celor care suferă.
4. Prevenirea hipersensibilității; renunțarea la a trăi poveștile altora, a suferinței lor și evitarea de a-i super-proteja.
5. Practicarea rugăciunii înțelepților: tăcerea. Evitarea supunerii în fața dictaturii răspunsului și a nevoii patologice de a reacționa. Evitarea de a-i domina pe oameni folosind fricile lor, de a le cuceri iubirea și a admirația fără a-i promova și pe ei.



Al cincilea cod al inteligenței: Codul dezbaterii de idei

Codul dezbaterii de idei constituie temelia procesului de formare de gânditori, secretul care constituie fundamentul unui intelect liber, lipsit de teamă, cutezător, sigur și participativ. Este codul care formează pentru munca în echipă, pentru a interaciona, pentru schimbul de experiență și pentru sfărâmarea zidurilor nesiguranței.

Cel care descifrează codul dezbaterii de idei distruge timiditatea, reciclează complexul de inferioritate, învinge teama de nou, înfruntă cu demnitate critica și are îndrăzneala necesară pentru a-și reface traiectoriile. E codul care imprimă hotărâre și capacitatea de a lupta pentru credințele noastre și pentru ceea ce iubim. E secretul intelectual și emoțional care nu ne va permite niciodată să ne amănăm libertatea de a fi și nici să ne ipotecăm libertatea de a acționa.

Descifrarea codului dezbaterii de idei e fundamentală pentru succesul specialiștilor dintr-o întreprindere sau a unui liber profesionist. Dacă nu-l descifrăm, vom crea supuși și nu lideri – și vom reduce potențialul intelectual. Codul dezbaterii de idei ar trebui să facă parte din meniul intelectual zilnic al elevilor, profesorilor și cercetătorilor – atât în universitățile occidentale, cât și în cele orientale. Dar, din nefericire, acest lucru s-a întâmplat foarte puțin. Dăm prioritate acumulării de informații și neglijăm dezbaterrea. Acordăm mai multă importanță răspunsurilor și nu artei întrebării.

Deși există diferite excepții, exaltarea vanităților care domnește în universități e uimitoare. Aud fapte și aspecte incredibile, prin țările pe unde călătoresc. În unele cazuri, templul cunoașterii nu e mai puțin rigid, nici mai puțin dogmatic, decât anumite temple religioase. Competiția acerbă, controlul gândirii și reducerea dezbaterei de idei au pătruns în structura de organizare a unor temple ale cunoașterii – universitățile. Cultura informativă n-a creat temelii pentru înțelepciune și detașare. Profesorii universitari sunt poeți ai educației. Mulți sunt liberi, generoși, iubesc dezbaterea și lumea ideilor, dar sistemul educațional e bolnav.

În acest sistem, a avea idei diferite, a propune noi direcții de cercetare și a trece dincolo de paradigme ar trebui să fie motiv de sărbătoare academică, dar nu întotdeauna este. În multe cazuri, gândirea care susține că *în țara orbilor chiorul e împărat* trebuie corectată. E motiv de amenințare, de invidie și batjocură.

Gânditori extraordinari au fost, de-a lungul vremii – și continuă să fie – sufocați în medii în care n-a fost descifrat codul dezbaterii de idei.

Liniștea anti-pedagogică

Unul dintre aspectele care m-au impresionat mai mult, când am analizat, în calitate de psiholog, inteligența lui Cristos, a fost capacitatea sa efervescentă de a stimula dezbaterea de idei și arta de a gândi. Discipolii săi erau oameni rudimentari, agresivi, grosieri, instinctuali, reacționau fără să gândească, erau administratori execrabili ai psihismului lor și nu aveau trăsături de altruism, nici de reziliență. Dar el se făcea mic – pentru a-i face mari pe cei cu adevărat mici. Nu îi repezea, nu le cerea să tacă – dimpotrivă, îi îmboldea să vorbească, să se exprime, să reacționeze, să se autodepășească, să acționeze, chiar și atunci când nu erau în stare.

Era un specialist în a nu da răspunsuri de-a gata, în a folosi arta întrebării dubitative. Una dintre cele mai strălucite calități

pedagogice ale sale era aceea de a da răspunsuri sub formă de întrebări. Au fost rari oamenii care au reușit să provoace, într-un mod atât de pozitiv, psihismul uman. Păcat că religiile nu l-au studiat din punct de vedere psihologic, sociologic și pedagogic.

Încă din prima zi în care intră în școală, copiii ar trebui să descopere plăcerea de a-și exprima gândurile și de a-și discuta părerile. Dar noi nu-i stimulăm pe copii să vorbească, pentru că impunem, în sala de clasă, o liniște nesănătoasă, o liniște anti-pedagogică, ce castrează dezbaterile de idei.

Amintiți-vă de comentariile despre rugăciunea înțelepților, despre tăcere. Tăcerea exercitată în toată tensiunile ne stimulează să gândim înainte de a reacționa, fapt deosebit de pedagogic și educativ. Dar tăcerea din microcosmosul sălii de clasă nu educă. E clar că, în timp ce profesorul transmite informațiile, liniștea e esențială. Dar, din cinci în cinci minute sau din zece în zece minute, profesorul ar trebui să întrerupă liniștea și să provoace mintea elevilor. Ar trebui să pună întrebări, să dezbată și să le stimuleze gândirea și exprimarea părerilor proprii.

Dar, cum aceștia suferă de SGA, își vor continua conversațiile paralele în sala de clasă. Dacă profesorul ar ști să utilizeze energia anxioasă a SGA pentru ca elevii săi să descifreze codul dezbaterii, aceștia l-ar respecta și l-ar admira și, mai ales, ar prezenta o reală îmbunătățire a capacității de concentrare și asimilare a cunoștințelor. Ar învăța să gândească, nu să fie robi ai sistemului social.

Doi ani petrecuți în sala de curs, în tăcere, produc în subconștientul copiilor, zone de conflict, care pot să persiste toată viața. Fenomenul IAM (Înregistrare Automată a Memoriei) va produce nenumărate ferestre *killers*, care vor favoriza complexul de inferioritate, timiditatea, retragerea din activitățile în echipă și dificultatea de a-și exprima ideile (Cury, 2003). Au fost rari indivizii care au frecventat ani la rând o școală și n-au acuzat modificări în sănătatea psihismului lor.

De unde provin disconfortul, tahicardia și pierderea spontaneității, atunci când se ridică mâna într-un amfiteatru sau în ședințe de lucru? De unde vine teama de a înfrunta medii noi și noi provocări? De unde apare nevoia patologică de a-i controla pe ceilalți și de a-și impune propriile idei? De unde răsare nevoia patologică de a avea întotdeauna dreptate? Dar faimosul „lapsus”, care apare în memorie în toiul unei confruntări? Toate acestea își au originea în zonele de conflict. Multe dintre ele sunt create sau dezvoltate în mediul inocent, al sălilor de clasă.

Sistemul falimentar

Nu obosesc să afirm că profesorii sunt specialiștii cei mai importanți ai societății. Ei lucrează solul inteligenței elevilor, pentru ca aceștia să nu se îmbolnăvească și să nu fie tratați de psihiatri, să nu comită crime și să nu fie judecați de judecători. Ca psihiatru și cercetător în domeniul psihologiei, nu m-aș pleca în fața celebrițărilor și autorităților, dar mă înclin în fața profesorilor.

Deși exercită funcții la fel sau mai demne decât psihiatrii sau judecătorii, ei nu sunt recunoscuți de societate așa cum ar merita. Lipsa de prestigiu a profesorilor este un fenomen universal, atinge țări bogate, emergente și sărace. Societatea modernă are o datorie de neplătit față de dascăli. Deși sunt specialiști nobili, profesorii sunt inserați într-un sistem educațional bolnav, falimentar și care se clatină. Mulți specialiști din educație vor să schimbe sistemul, dar nu au mijloacele necesare. Acest sistem impune monologul în sala de clasă, niște programe analitice ample și închise și un sistem rigid de examene. Cred că peste 95% dintre informațiile transmise elevilor vor fi uitate sau neutilizate. Obiectivele educaționale n-ar trebui să pună pe primul plan cantitatea de informații transmisă și gradul de detaliere al datelor furnizate, ci raționamentul schematic, dezbaterea de idei și administrarea psihicului. Sala de clasă ar trebui să fie un teatru unde profesorii și elevii sunt constructorii ai cunoașterii.

De ce nu-i stimulăm pe copii și pe adolescenți, să-și dezbată părerile? Pentru că acest lucru provoacă tulburări în clasă și răspunsurile date sunt considerate greșite sau superficiale. Considerăm că elevii trebuie să aibă mai întâi un bagaj cultural vast și o mulțime de informații pentru ca, după aceea, să învețe să se exprime. Eroare crasă! După ce creăm zone de conflict care blochează codurile inteligenței, vrem ca ei să vorbească, să-i respecte pe cei de-o seamă cu ei, să nu se înstrăineze și să-și asume angajamente față de societate și față de viitor. Intențiile noastre excelente ne fac să comitem greșeli educaționale de neiertat.

Nu înțelegem modul de funcționare a minții, nu știm să pregătim eul, pentru a fi administrator al intelectului și să-l orientăm pentru a descifra celelalte coduri. Mulți nu știu că, în primele stadii ale procesului formării de oameni care gândesc, nu amplitudinea răspunsului e cea mai importantă, ci amplitudinea dezbaterii. Abia după mulți ani va fi relevantă amplitudinea răspunsului – și el va căpăta amprenta înțelepciunii.

Tineretul mondial a fost antrenat sistematic, pentru a descifra codul pasivității. Educația care transformă memoria într-un depozit de informații prejudiciază formarea personalității, generează boli și nu sănătate psihică. Există mult mai multe posibilități de a produce călăi, decât de a produce altruiști.

Dacă un elev nu învață să-și pună întrebări în legătură cu: a) profesorul său; b) cunoștințele care-i sunt transmise; c) cine le-a creat; d) modul în care le-a creat, va avea mari șanse să devină un simplu reproducător de idei. Dacă nu învață să dezbată aceste patru elemente, nu va ști să transforme informația transmisă în cunoaștere, cunoașterea în experiență și experiența în înțelepciune. Școala clasică ar trebui să stimuleze revolta sănătoasă și nu supunerea; neliniștea și nu conformismul; participarea și nu atitudinea liniștită; construcția și nu servitudinea. Embrionul formării de gânditori începe la grădiniță și în învățământul obligatoriu. Aceasta este peri-

oada în care îi promovăm sau îi îngropăm pe viitorii gânditori. În universități facem doar „parastase”.

Pentru descifrarea codului dezbaterii de idei sunt necesare:

1. Incitarea la exprimarea gândurilor.
2. Determinarea oamenilor ca să pună întrebări în legătură cu cunoștințele dobândite.
3. Stimularea oamenilor ca să pună întrebări în legătură cu calitatea procesului de producere a cunoștințelor.
4. Cunoașterea elementară a autorului cunoștințelor, bătăliile sale, dificultățile exploratorii, îndrăznețiile, slăbiciunile, prejudecățile întâmpinate și provocările trăite.
5. Cunoașterea profundă a artei întrebării dubitative.
6. Învățarea expunerii și nu a impunerii propriilor idei.
7. Evitarea permanentă a considerării propriilor paradigme, concepte, păreri și idei, ca adevăruri absolute.
8. A le da dreptul celorlalți, ca să-și prezinte propriile idei.
9. Dominarea eventualei necesități patologice de a avea întotdeauna dreptate. Luarea în considerare a faptului că unanimitatea de gândire e o greșală, căci înțelepciunea rezidă în respectul față de diferență.
10. Munca în echipă, cu stimularea tuturor participanților la exprimarea ideilor și a părerilor lor. Schimbul de cunoștințe, încrucișarea de experiențe, căutarea de căi de parcurs și construirea de obiective în timpul dezbaterilor.

Liderii sunt eterni învățacei

Este aproape de necrezut că studenții de la psihologie nu sunt stimulați să analizeze și să regândească teoriile lui Freud, Jung, Skinner și Piaget, precum și modul în care au fost ele elaborate. Cum n-au descifrat anterior codul dezbaterii de idei, mulți studenți se

identifică cu o teorie și o îmbrățișează ca și cum ar fi un adevăr absolut. Nu știu că adevărul este o țintă imposibil de atins în știință.

O teorie servește drept bază pentru a interpreta și înțelege un pacient, povestea lui și geneza bolii, dar în niciun caz pentru a-l închide într-o temniță conceptuală și, cu atât mai puțin, în carcera unui diagnostic impus.

Orice pacient are dreptul să pună întrebări în legătură cu terapeutii săi, cu interpretările lor, cu teoria pe care au ales-o și cu diagnosticul la care au ajuns. Există psihiatri și psihoterapeuți care nu suportă să li se pună întrebări, să fie criticați, interogați. Sunt zei care tratează ființe umane. Le e teamă să nu piardă controlul spațiului terapeutic. Nu înțeleg că, punându-le întrebări – chiar dacă într-un mod nu tocmai corespunzător – pacienții lor își exercită o funcție sănătoasă și extrem de importantă a inteligenței.

Indiferent de teoria pe care o susțin, toți pacienții ar trebui stimulați să descifreze codurile universale ale inteligenței: autoanaliza critică, administrarea psihică, dezbaterile de idei și reziliența. Pacienții care pun întrebări ar trebui să fie demni de laudă. Dacă iubim înțelepciunea, vom descoperi că e mai bine pentru sănătatea psihică să punem o întrebare nepotrivită decât să optăm pentru supunere. Acest principiu este valabil pentru orice relație umană.

Există medici care nu admit ca pacienții să sugereze o anumită analiză sau să pună diagnosticul sub semnul întrebării. Ei se cred zei care tratează. Există șefi care își persecută funcționarii ce nu sunt de acord cu ideile, cu luările de poziție și directivele lor. Nu-i suportă pe cei care gândesc, apreciază doar servii. Confundă unanimitatea țăntelor ce trebuie atinse cu unanimitatea modurilor de a gândi. Nu-și dau seama că adoptarea unanimă a unor ținte e importantă, dar impunerea unanimității de gândire înseamnă dictatură. Nu știu să stimuleze creierul grupului și să exploateze potențialul fiecăruia dintre cei pe care îi conduc.

Cel care n-a învățat să descifreze codul dezbaterii de idei are o nevoie compulsivă de a fi centrul atenției. Cel care a învățat să-l descifreze e capabil să învețe de la elevii săi, de la pacienți și de la colegii de serviciu; știe că viața e o carte insondabilă și că numai cel care învață să fie un etern învățăcel reușește s-o descifreze ...

Părinți care formează copii eterni

Unii părinți nu acceptă, sub nicio formă, ca fiii lor să le discute ordinele, să le pună la îndoială conceptele, să le dezbată punctele de vedere și moralitatea. Nu admit să le fie provocată autoritatea. Sunt apti să lucreze cu numere și cu mașini, dar nu cu ființe umane.

Părinții care își recunosc greșelile, îi vor învăța și pe copiii să și le recunoască pe ale lor. Părinții care au o nevoie patologică de a avea întotdeauna dreptate blochează raționamentul, istețimea, umanismul și siguranța propriilor copii. Au toate șansele să crească niște oameni autoritari sau, dimpotrivă, niște oameni slabi. Mulți dintre fiii unor astfel de părinți sunt agresivi, rigizi și știu să-și impună ideile doar prin vorbe. Au o capacitate lamentabilă de negociere. Nu știu să fie flexibili, ca să obțină ceea ce doresc. Nu știu să aștepte, atunci când vor să atingă un obiectiv. Nu știu să se pună în locul celorlalți și nici să respecte ceea ce simt și gândesc alții. Sunt niște mici zei, care vor ca toată lumea să graviteze pe orbita lor.

Pe de altă parte, există și mulți fii monosilabici, timizi și nesiguri. Dau răspunsuri foarte scurte: „da“, „nu“, „bine“, „așa-i“. Nu-și lasă gândul să evolueze, nu-și lasă raționamentul să curgă și dovelesc o slabă stimă de sine și încredere în propriile capacități.

Părinții care dezbăt idei cu copiii lor, care îi stimulează să se pună în locul celorlalți și să gândească înainte de a reacționa îi pregătesc pentru a fi actori sociali și nu spectatori pasivi.

Fenomenul IAM va imprima ferestre *lights*, care vor desena o imagine excelentă a personalității acestor părinți în matricea psihismului copiilor lor. Relația părinți-copii va dobândi o amplitudine

sănătoasă. Iar când va fi necesară stabilirea unor limite, chiar dacă acestea nu vor fi pe placul copiilor, ei nu vor înceta niciodată să-și iubească părinții. Trebuie să-i stimulăm pe tineri să descifreze codul dezbaterii de idei, pentru a avea propriile păreri, pentru a nu fi supuși și monitorizați de oameni și de situații. Cel care nu va învăța să-l descifreze, va fi un individ volubil și excesiv de influențabil.

Se cheltuiesc averi în toate țările pentru combaterea traficului de droguri. Dar guvernele nu știu că aceste tulburări sunt atât de răspândite pentru că eul e prost format, nu dispune de un filtru psihic și nu-și asumă rolul de autor al propriei sale povești. Acest „eu” va parcurge traiectorii pe care nu și le-a ales și va avea atitudini pe care nu și le-a programat. Nu va ști să facă propriile alegeri. Va fi un etern copil.

Posibile consecințe pentru cel care descifrează codul dezbaterii de idei:

1. Devine un om așezat, sigur de sine, energic și hotărât.
2. Devine participativ, interactiv, maleabil și coerent.
3. E flexibil, bun negociator și are mai multe posibilități de a stabili obiective clare.
4. Încetează să mai fie instabil și influențabil.
5. Are o orbită proprie și opinii definite.

Posibile consecințe pentru cel care *nu* descifrează codul dezbaterii de idei:

1. Devine nesigur, timid și slab.
2. Nu-și lasă raționamentul să se dezvolte. Își limitează imaginația.
3. E instabil, schimbător, inconstant și prezintă o dispoziție variabilă.
4. E foarte influențabil și excesiv de preocupat de părerea celorlalți.

5. Își ipotechează pacea interioară și libertatea cu ușurință și-și limitează felul de a fi și de a acționa.

Descifrarea codului dezbaterii de idei: exerciții

1. Exprimați respectuos ceea ce gândiți și simțiți. Nu fiți supușii – și nici o marionetă a mediului și împrejurărilor.
2. Antrenați-vă în munca de echipă: apreciați forța grupului, colaborați, interacționați, trasați obiective și apreciați ideile celorlalți, chiar dacă nu sunt folositoare. Eliminați procesul de izolare și promovați cooperarea.
3. Stimulați mai mult creierul echipei decât pe cel al fiecărui individ. Incitați inteligența membrilor grupului și exploatați-le potențialul.
4. Practicați întotdeauna expunerea de idei și nu impunerea. Fiți atenți la tonul vocii, la presiuni și insistențe. Aceste fenomene sunt simptome ale tendinței de a impune propriile idei.
5. Învățați să nu fiți monosilabici. Eliberați-vă imaginația și lăsați-vă raționamentul să curgă liber.





Al șaselea cod al inteligenței: Codul carismei

Codul carismei reprezintă codul capacității de a încanta, de a captiva, de a surprinde, de a-i uimi pe ceilalți și de a se uimi pe sine. Este codul afectivității, al amabilității, al afabilității și al romantismului existențial.

Codul altruismului reprezintă secretul iubirii față de omenire, iar codul carismei reprezintă secretul dragostei de viață. Cu greu vom dobândi calm, pace interioară, seninătate și fericire, fără să descifrăm cât de cât unele enigme ale acestor două coduri. Nu mă refer la fericirea utopică, ireală și delirantă, ci la fericirea care se construiește în timpul accidentelor de parcurs și atunci când e necesară schimbarea cursului evenimentelor din viața noastră.

Cu cât un om descifrează mai profund codul carismei, cu atât devine el mai agreabil, stimat, iubit și solicitat de dascălii, elevii, bunicii, nepoții, liderii și membrii grupului. O persoană carismatică e altruistă și diplomată, inspiratoare și cu capacitate de a influența.

Cel care descifrează codul carismei trăiește mai bine, iubește mai mult și se bucură mai mult de viață. Învinge temnița rutinei și sfărâmă tramele monotoniei. Își dă seama că milioane de cărți nu descifrează câtuși de puțin existența. Se întreabă frecvent: „Cine sunt?“, „Ce sunt?“, „Ce este teatrul timpului?“. Rămâne fascinat în fața misterelor existenței.

Cel care nu descifrează codul carismei, fie el intelectual, multimilionar sau celebritate, e un individ insipid, plictisitor, egoist, complicat și care nu prezintă interes. Uită că, într-o zi, va sfârși în abisul unui mormânt, ca oricare muritor – și, prin urmare, ar trebui să trăiască mai simplu și mai armonios.

Cel care nu descifrează acest cod pune preț pe auto-promovare și-și evidențiază excesiv propriile fapte și propria cultură. Acest gen de persoană nu înțelege că, oricât am ști, tot nu înseamnă mai mult decât o picătură în oceanul infinit al cunoașterii. Nu știe că smerenia reprezintă alimentul cel mai important al maturității. Protestează mereu împotriva acelorași lucruri și reacționează întotdeauna în același fel. Viața îi este plictisitoare, inflexibilă și rigidă.

Cel care nu descifrează codul carismei, nu e fascinat de тайнеle existenței. Cel care îl descifrează, rămâne fascinat în fața fenomenului incredibil care este viața. Se simte ca un copil care continuă neobosit să caute lucruri noi, în teatrul complex al timpului. Nu are timp să se plângă.

Celebrități bolnave

De curând, șoferul meu mi-a spus că, înainte, transportase unele celebrități din lumea muzicii. Mi-a povestit că acestea se urcau, de regulă, în mașină, fără să ia în seamă existența lui, fără să-l salute sau să-i dea cea mai mică atenție. Viața acelor celebrități se afla în mâinile omului care conducea mașina, căci un accident le-ar fi putut fi fatal. Dar faima le-a alterat omenia, succesul le-a blocat fragilele lor coduri ale inteligenței.

Cel care disprețuiește măreția oamenilor simpli nu e demn să fie celebritate. Cel care se situează pe sine deasupra celorlalți e infantil sub aspect emoțional și e victima reflectoarelor mass media. Într-o zi, când vor vizita văile anonimatului, nici ei înșiși nu se vor suporta. Ei nu știu că rareori faima durează mai mult de cinci ani.

Într-o zi, pe când susțineam o conferință într-un teatru de mari dimensiuni, s-a ivit o problemă la calculator. Tehnicianul care încerca să-l repare se afla sub masa așezată în mijlocul scenei. Când l-am văzut, l-am cerut scuze asistentei, mi-am întrerupt prelegerea și i-am solicitat individului să se așeze pe un scaun.

Acesta însă nu dorea să se așeze acolo, căci considera că ar fi tulburat conferința. Atunci, i-am spus că era la fel de important ca și mine, și nu voi continua să vorbesc dacă el va rămâne sub masă. Publicul a reacționat prin aplauze, căci tuturor le place să fie apreciați.

Unii oameni nu înțeleg din ce motiv, eu le mulțumesc celor care mă servesc. Nu o fac ca pe un efort de a fi smerit, ci pentru că aceștia sunt, într-adevăr, demni de recunoștință. Am tratat celebriți și oameni foarte bogați, dar am avut privilegiul de a face cunoștință și cu poveștile unor oameni simpli – și de a descoperi că erau stele vii în teatrul existenței.

Chiar și un psihopat are o creativitate indescifrabilă. E suficient să abandonăm superficialitatea și să ne întrebăm cum se formează o halucinație.

De vreme ce există miliarde de opțiuni, fenomenele care acționează în culisele minții au acces la întreaga complexitate a memoriei și produc idei delirante.

Numai cel care este sclavul ideilor sale preconcepute, nu rămâne încântat de tot ceea ce înseamnă ființa umană.

Pentru a descifra codul carismei e necesar să învățăm să utilizăm următoarele instrumente:

1. Să-i laudăm pe cei din jurul nostru.
2. Să le dăm importanța cuvenită și să le mulțumim celor cu funcții simple, dar esențiali pentru întreținerea vieții, precum bucătarii, ospătarii, portarii și oamenii de pază.
3. Să ne bucurăm de succesul celorlalți.
4. Să ne facă plăcere să fim altruști.

5. Să iubim viața.
6. Să reciclăm geloziiile ascunse și invidia subtilă.
7. Să ne eliberăm din temnița plictiselii. Să ne surprindem pe noi înșine și să-i surprindem pe ceilalți.
8. Să învățăm să prețuim ceea ce avem și nu ce nu avem.

A fi ca șoarecele și pisica, până la descifrarea codului carismei

Cele două fiice mai mici ale mele, acum adolescente, se aveau ca șoarecele și pisica, până la vârsta de doisprezece ani. Diferența de vârstă dintre ele e mai mică de un an. Rareori am văzut doi copii care să se supere atâta unul cu altul și atât de des. Erau egoiste, specialiste în a-și disputa aceleași lucruri, nu le plăcea să împartă nimic, nici măcar un amărât de ruj.

N-au învățat aceste caracteristici nici de la mine, nici de la soția mea. Așa cum am spus mai înainte, egoismul, egocentrismul și personalismul nu au nevoie de modele pentru a se amplifica. Sunt caracteristici care se dezvoltă sub influența instinctului de supraviețuire și se construiesc spontan în procesul de formare a personalității. Eram îngrijorat de comportamentul lor, căci văzusem mulți frați având relații foarte proaste la vârsta adultă, pentru că nu învățaseră să depășească gelozia, diferențele și disputele agresive, atunci când erau tineri. Știam că nu era suficient să le dictez un manual de reguli și de etică și să mă transform într-un educator care impune limite. Trebuia să le ajut să-și țeară tapiseria personalităților lor, cu ajutorul codurilor carismei, al altruismului și al dezbaterei de idei.

Asta am și făcut, gradual, clipă de clipă. Pentru a diminua sentimentul de invidie – care este ceva obișnuit în adolescență, dar care nu se poate cristaliza în viața adultă – le-am stimulat să se bucure una de fericirea alteia, să descopere bucuria de a împărtăși ce aveau și plăcerea de a se lăuda una pe cealaltă, atunci când meri-

tau. Le-am încurajat să cumpere mici cadouri, simple amintiri, pentru a și le oferi una alteia. Pentru a construi suport eului ca administrator al psihicului într-un mod simplu, le-am învățat să se pună una în locul celeilalte, să gândească înainte de a reacționa, să aibă curaj ca să-și recunoască greșelile și să recicleze nevoia de avea mereu dreptate. Le-am demonstrat că societatea nu are nevoie de eroi, ci de ființe umane.

Le-am încurajat să nu se teamă să ceară scuze, atunci când greșeau. Și ca să nu mă limitez exclusiv la domeniul teoretic, eu însumi le-am cerut de multe ori scuze, atunci când m-am simțit exasperat sau am ridicat glasul inutil și disproporționat. În loc să-mi pierd autoritatea, creșteam în ochii lor, pe măsură ce-mi reduceam statutul în fața lor. Le-am spus odată că în unele situații, când vor fi adulte, era posibil să aibă mare nevoie una de alta. Le-am dat exemple de frați care s-au ajutat între ei sau care s-au îndepărtat unii de alții. Am multe defecte ca om, dar am plantat semințe ca educator. Atunci când un semănător pune semințele în pământ, nu știe ce rezultate va obține. Dar, în general, ele sunt surprinzătoare.

Fetele mele m-au surprins prin amabilitatea și generozitatea pe care le-au dezvoltat. Frecușurile, care apăreau în fiecare ceas, au început să se producă săptămânal și apoi lunar. Actualmente, rareori intră în conflict, iar când se întâmplă, își schimbă rapid comportamentul. Își aduc reciproc laude, le place să fie împreună și se iubesc. Au învățat, de-a lungul timpului, bucuria de a dărui și de a-și împărtăși sentimentele. Se iubesc una pe alta și se consideră - împreună cu fiica mea mai mare - cele mai bune prietene, deși mai au multe alte prietene. Cine le vede stând de vorbă, distrându-se și plănuiind diferite activități, rămâne încântat. Rareori se văd niște surori atât de unite. Dar a fost ceva ce m-a făcut cu deosebire fericit. Unul dintre profesori mi-a spus că fetele mele puteau fi și foarte încredute, dar se numărau printre fetele cele mai smerite și mai carismatice din școală.

Servul al propriilor copii

A avea carismă e esențial pentru a trăi și pentru a stabili relații. Există două tipuri de carismă, cea socială și cea psihică. Carisma socială are de-a face cu exercitarea unui anumit farmec asupra oamenilor și captivarea lor. Carisma psihică e legată de capacitatea de a-și iubi propria viață și de a se bucura de ea. Codul carismei poate fi cucerit dar și pierdut, de-a lungul parcursului existențial.

Există părinți care nu și-au lăudat niciodată copiii, dar care vor să primească laude din partea lor. Rareori îi sărută, dar doresc să primească afecțiune de la ei. Foarte rar au înțeles greșelile comise de copii, dar cer de la ei o minte înțelegătoare. Vor să primească de la ei, ceea ce nu i-au învățat niciodată.

Părinții carismatici caută să-și incite copii, să se joace cu ei și să trăiască aventuri împreună. În unele momente sunt clovni, în altele sunt dascăli: în unele situații sunt răbdători, în altele sunt exigenți. Ei știu că sunt perioade în care e nevoie să-i disciplineze pe copii și să se impună, și sunt situații în care trebuie să îmbrățișăm și să ne dăruim. Sunt echilibrați și flexibili.

Pe de altă parte, există copii care n-au învățat niciodată să le mulțumească părinților pentru mâncarea pe care aceștia le-o pun pe masă, pentru școala pe care o frecventează și pentru hainele pe care le îmbracă – dar vor ca părinții să le recunoască valoarea. Ei gândesc că tot ceea ce primesc e o simplă obligație a părinților. Da, într-adevăr, părinții au obligația de a-și întreține copiii, dar în același timp au și dreptul de a primi mulțumiri pentru ceea ce dăruiesc.

Cel care nu descifrează arta de a mulțumi, cu greu va fi o persoană carismatică, încântătoare și îndrăgostită de viață. Părinții care nu-i învață pe copiii lor arta de a mulțumi, comit o gravă greșală educațională. Vor fi supușii propriilor copii și vasalii feudelor lor.

Inteligența carismatică nu se poate uita

Un director de firmă sau un șef carismatic exercită fascinație și trezește respectul funcționarilor săi. Dar cei care sunt aroganți suscită invidie și respingere. Unui lider zgârcit cu laudele îi va fi greu creeze afinități cu cei pe care îi conduce și rareori va putea exploata potențialul pe care aceștia și-l reprimă.

Ce gen de profesori nu-și uită elevii niciodată? Nu pe cei mai culti și nici pe cei mai elocvenți, ci pe cei care îi încântă mai mult și le trezesc admirația. Evident că există și excepții – dar, în general, aceștia sunt cei care exercită o mai mare influență asupra personalității elevilor. Sunt cei care, după părerea lui Immanuel Kant, formează omul care înțelege, apoi omul rațional și, în cele din urmă, omul instruit – cel care pune în aplicare, cunoștințele dobândite (Duarte, 1993). Omul care înțelege este format, în primul rând, de personalitatea dascălului și, în al doilea rând, de cunoștințele pe care le transmite. Educația care formează ființe umane complete este acea educație care șlefuieste conștiința de sine și a rolului jucat în societate, care nu renunță, care creează afinități, care sprijină și ajută – inclusiv pe cei care decepționează.

La un moment dat, în cadrul unui curs pentru profesori universitari din cele mai diferite domenii – ca, de exemplu, sociologie, psihologie, administrație – le-am cerut participanților să nu-i abandoneze niciodată pe elevii care trăiesc aproape la marginea colectivului de elevi. Am arătat că un profesor bun este acela care îi apreciază pe elevii cu cele mai bune note – în timp ce un profesor excelent, este cel care creează afinități cu elevii din coada clasei.

S-au angajat masiv să le dea atenție celor care tulbură atmosfera, sunt recalcitranți, prezintă un randament intelectual foarte slab și sunt înstrăinați de școală. Cu siguranță că acești profesori vor fi deosebiți în teatrul educației, vor preveni multe tulburări psihice – inclusiv sinucideri și violențe sociale.

În Statele Unite ale Americii, conform unor date publicate, 1% din populația adultă se află în închisoare. Aceste cifre sunt înspăimântătoare. În Brazilia, cei care nu sunt întemnițați în închisori, sunt claustrați în casele și în birourile lor, protejați de alarme și sisteme de siguranță. În frumosul aeroport din Frankfurt, se poate auzi frecvent atenționarea de a avea grijă de bagaje și geți. Trăim într-o lume nesigură, care are nevoie de un șoc din partea codurilor inteligenței. Educatorul care formează gânditori nu controlează, ci eliberează, nu pedepsește, ci încurajează, nu descurajează, ci stimulează să se ia totul de la capăt. Nu împarte sfaturi previzibile, ci surprinde. Cei care vor învăța să descifreze codul carismei în instituția lor, în școala sau în întreprinderea lor, vor afla o comoară pe care regii n-au avut-o.

Dați-mi voie să dau exemplul unui rege, care și-a pierdut puterea, pentru că a scos la vânzare cea mai mare comoară a lui.

Pierderea carismei: a înceta să mai fii surprins

Regele Solomon era un mare înțelept și a emis un diagnostic pesimist în legătură cu viața: *Totul e deșertăciune. Nimic nou nu se întâmplă sub soare*. După părerea lui, ființa umană era condamnată să trăiască în temnița monotoniei. Oricât de cult ar fi și oricâte cuceriri ar face, va fi întemnițat în carcera plictiselii și va pierde marele sens al existenței.

Dar are dreptate, regele Solomon? Oare, în fond, totul se repetă și devine un izvor de plictiseală? Este, oare, ființa umană menită să considere fericirea, ca fiind o eternă iluzie? Și zâmbetul clovnului va fi, întotdeauna, o mască? Oare bucuria de a trăi se epuizează treptat, de la copilărie la bătrânețe?

Solomon era un om carismatic, cuceritor și plăcut. Regi și supuși, înțelepți și prinți, cu toții îl admirau. Dar a comis o greșală extrem de gravă. Ca toți regii, s-a implicat excesiv în diverse activități. Și, într-un mod foarte particular, nu și-a transformat carisma

socială, în carismă psihică. Era grandios în teatrul social, dar s-a micșorat în teatrul emoțional. A încetat să mai fie surprins și pasionat de existența sa.

Cea mai mare greșeală a sa – și pe care cu toții o comitem cu ușurință – a fost aceea de a-și întemela bucuria doar pe marile evenimente, pe marile petreceri, pe întruniri cu mari personalități, în palate, unde participanții erau fascinați de veșmintele și trăsurile bogate. Transpus în limbajul actual, a urmat riguros moda și s-a lăsat îmbătat de bunurile materiale. A căzut într-o capcană psihică insidioasă. A construit, subliminal, o platformă de ferestre nesănătoase, în marele oraș al memoriei. S-a umplut până la saturație de plictiseală. Nimic nu-l mai încânta. A îmbătrânit, fără să fie bătrân. A pierdut preludiul lumii, plăcerea de a simți briza, gingășia surâsului unui copil. A scris o carte deosebit de frumoasă, dar de un pesimism fără precedent. Totul s-a transformat într-un izvor de deșertăciune.

Personalitatea sa emoțională a încetat să se mai entuziasmeze în fața lucrurilor mărunte, riscând extrem de mult să facă depresie. Omul cel demn de admirație a distrus sensul vieții. A încetat să mai descifreze codul carismei, iar existența lui s-a transformat într-o povară – și nu într-o aventură. Continua să fie un om inteligent, dar s-a împotmolit în mocirla plictiselii, s-a transformat într-o ființă morbidă, într-o celebritate bolnavă sub aspect emoțional.

Posibile consecințe pentru cel care descifrează codul carismei:

1. Se transformă într-o persoană agreabilă, captivantă și încântătoare.
2. Îi inspiră pe cei apropiați, stimulându-le pozitiv inteligența.
3. Se transformă cu ușurință într-un lider în mediile pe care le frecventează, chiar dacă nu are nicio funcție importantă.
4. Se eliberează din temnița plictiselii și-și trăiește viața cu spirit de aventură și încântare.

5. Apreciază mult mai mult ceea ce are decât ceea ce nu are.

Posibile consecințe pentru cel care nu descifrează codul carismei:

1. Trăiește mereu plăcisit, în monotonie și prins în tramele rătăcirii.
2. Devine nesatisfăcut, irascibil și nefericit. Succesul și fericirea celorlalți îl deranjează.
3. Se lamentează excesiv și adoptă o atitudine pesimistă față de viață.
4. E victima geloziei și a invidiei.
5. Nu încântă și nici nu stărnește admirația celor din jur.

Descifrarea codului carismei: exerciții

1. Faceți-vă o plăcere din a-i lăuda și ajuta pe ceilalți.
2. Surprindeți-vă și surprindeți-i pe ceilalți. Apreciați și mulțumiți-le tuturor celor cu care colaborați.
3. Nu vă lăsați cuprinși de gelozie și invidie. Apreciați succesul celorlalți – și, pe cât posibil, ajutați-i.
4. Prețuiți lucrurile mărunte. Nu disprețuiți niciodată micile începuturi și lucrurile aparent neînsemnate.
5. Cultivați zilnic romantismul, ca atitudine față de viață.





Al șaptelea cod al inteligenței: Codul intuiției creative

Codul intuiției creative este codul care eliberează imaginația, amplifică inventivitatea, produce cunoștințe noi, ascute privirea multifocală în fața fenomenelor fizice, psihice și sociale, pentru a le putea analiza sub diferite unghiuri. Este codul pe care se întemeiază procesele de observare, deducție și inducție și raționamentul schematic. Nu e un cod magic sau superstițios, dar e cel care ne permite să îndrăznim, să riscăm, să ne aventurăm și să trăim aventuri neprogramate. Acest cod alimentează *insight*-urile, descoperirile imediate și *flash*-urile intelectuale, incitându-ne la găsirea unor soluții inovatoare.

Carl Gustav Jung poate fi considerat primul psiholog transpersonal. Deși Freud și mulți dintre discipolii săi au revizuit foarte profund principiile psihologiei occidentale, atingând limitele paradigmei carteziene în psihologie, abia Jung a pus sub semnul întrebării, în mod radical, fundamentele viziunii logice asupra lumii susținută de Descartes și Newton (Jung, 1961). Jung a scos în evidență, în mod convingător, aspecte non-raționale și non-liniare ale psihicului, care includ misterul, creativitatea și spiritualitatea ca mijloace valide sau forme intuitive de cunoaștere.

În cartea *Maria, cea mai strălucită educatoare din istorie*, am arătat că, pentru a-l educa pe copilul Isus, fără a avea un manual

de reguli și fără ajutorul vreunor educatori și filozofi – și, mai ales, după ce a riscat să fie omorâtă cu pietre, iar mai târziu, după ce a trecut prin multe privațiuni și umilințe în timpul fugii în Egipt – Maria a trebuit să-și folosească extrem de bine intuiția creativă. Altfel n-ar fi depășit obstacolele întâlnite și nici n-ar fi supraviețuit, sub aspect fizic și psihic.

Imaginați-vă o tânără de cincisprezece ani, aleasă pentru a fi feteie între femei și care, deodată, se trezește cu soldați pe urmele ei, care-i murdăresc mâinile de sânge. Cum poate fi înțeles, ceva inexplicabil? Cum se poate suporta contrastul între a fi aleasă pentru a deveni cea mai lăudată dintre femei – și, pe parcursul vieții, să fie tratată ca una dintre cele mai mizerabile? Putea gândi că misiunea ei era un delir, putea să facă depresie și să se piardă în hățișurile fricii și ale nesiguranței. Spre surprinderea psihologiei, însă, mama celui mai complex copil care a călcat pe Pământ, a înălțurat toate ideile preconcepute, a acceptat inadmisibilul, și-a descătușat imaginația și și-a folosit intuiția creativă nu ca să se plângă, ci ca să găsească soluții. Nu a fost întâmplătoare alegerea unei adolescente pentru un rol pe care fariseii și filozofii greci cu faimă, probabil că n-ar fi reușit să-l ducă la bun sfârșit.

Îndrăznesc să spun că unul dintre motivele cele mai importante care au stat la baza alegerii ei a fost descifrarea codurilor altruismului, rezilienței, carismei și a eului ca administrator psihic, încă din copilărie. Dacă n-ar fi descifrat codurile, n-ar fi supraviețuit și n-ar fi devenit de neînlocuit.

Cine vrea să descifreze codul intuiției creative, trebuie să învețe să folosească următoarele mecanisme:

1. Să facă introspecție și să deschidă cantitatea maximă de ferește ale nemoriei, în fața focarelor sale de tensiune.
2. Să extindă folosirea gândirii multi-angulare, la fel de mult – sau chiar mai mult – decât pe cea a gândirii dialectice.

3. Să nu cadă în capcana paradigmatelor rigide, a soluțiilor rapide și a răspunsurilor închise.
4. Să fie rezilient. Să privească haosul ca pe un prilej creativ.
5. Să domolească mintea umană. Să aibă curajul de a străbate drumuri neexplorate.
6. Să nu-i fie teamă să gândească diferit.

Cei mai buni elevi în teatrul social: marea surpriză

Cine își descifrează intuiția creatoare? Suntem antrenați să dăm răspunsuri ermetice, începând cu testele școlare. Profesorii susțin ideea falsă că cei mai buni elevi sunt cei care obțin cele mai bune note și, concomitent, cei care redau cât mai exact informațiile, în teste și examene. Această concepție poate fi adevărată pentru analele școlii clasice - dar nu și pentru școala existenței, școala socială. Cei mai buni elevi în teatrul social sunt cei care au învățat să descifreze intuitiv codurile inteligenței. Sunt cei care își exprimă gândurile, care îndrăznesc și creează, care inventează și imaginează. Sunt cei care cad, care se ridică și nu renunță să meargă mai departe. Sunt cei care încântă, captivează și devin lideri.

Într-o zi, una dintre fetele mele mi-a spus că, în școala ei, elevii sunt clasificați în funcție de notele obținute. Și ceea ce mi se pare mai grav este că această clasificare se afișează pe ușa sălii de clasă. M-am tot gândit la conflictul pe care îl provoacă această școală, în mintea elevilor aflați pe ultimele locuri.

Unii consideră că încă din primii ani de școală, aveam o minte sclipitoare. Dar ei nu-mi cunosc trecutul. După cum am relatat în cartea *Nu renunța niciodată la visele tale*, în timpul liceului eram al doilea din clasă, doar că de jos în sus. Nimeni nu miza pe mine, nimeni nu credea în mine și nimeni nu se gândea că voi ajunge la universitate sau că voi reuși în viață. Eu însumi le dădeam ceilalți motive din belșug pentru a gândi așa.

În afară că notele mele erau foarte proaste, nu notam nimic din ceea ce transmiteau profesorii mei, în sala de clasă. Colegii spuneau că, în cei trei ani de liceu, mie mi-a ajuns doar un caiet. Trăiam în afara lucrurilor. Nici nasturii de la cămașă nu-i încheiam cum trebuie. Eram un specialist în a călători în mintea mea și în a produce idei fără legătură cu tema conversației din clasă. Aveam însă un vis - visul de a urma medicina și de a fi om de știință. Părea un delir pentru mulți. Dar când visele sunt proiecte de viață, ele ne schimbă povestea; când visele sunt doar niște dorințe superficiale de schimbare, nu au niciun impact asupra istoriei noastre.

Am învățat să fac masa-rotundă a eului. M-am întrunit intuitiv cu delăsarea mea, cu înstrăinarea, cu lipsa de concentrare, cu slaba stimă de sine și cu sentimentul de incapacitate. Mi-am regândit povestea vieții, mi-am reinventat traiectoria. Masa rotundă a eului m-a făcut administrator al intelectului meu și m-a ajutat să aliez fenomenul visului, cu fenomenul disciplinei, al studiului, al efortului. Am făcut o descoperire excelentă. Am descoperit că visele fără studiu generează oameni ratați - iar studiul fără vise generează roboți, care ascultă de ordine și nu gândesc.

Am început să studiez mai bine de douăsprezece ore pe zi, ca să intru la facultatea de medicină. Ceea ce nimeni nu credea, s-a întâmplat. Am intrat la facultate. Am dorit să fiu nu un medic obișnuit, voiam să înțeleg nu doar bolile cardiace, pulmonare, hepatice, ci și modul în care gândeau pacienții, cum își dezvoltau personalitatea, cum își construiau zonele de conflict, fobiile, anxietatea, starea depresivă. Ca un disperat, voiam să știu și din ce motiv unii oameni leșeau din mulțimea celor obișnuiți și creau fantastica lume a ideilor.

Gândeam, scriam, reflectam. Într-o vreme în care existau puține calculatoare, adunam caiete după caiete. În al șaselea an de medicină, petreceam peste patru ore scriind la bătrâna mea mașină de scris, despre psihologia și filozofia minții. Proiectul meu părea o

nebuie, dar eliberasem gândirea multi-angulată, nu mă puteam opri să creez, să construiesc, să imaginez.

Colegii nu-mi înțelegeau visul, dar el mă controla. Soția mea, și ea studentă la medicină, nu mă înțelegea nici ea. Eram căsătorit de un an. Eram unul dintre studenții cei mai „duri” din facultate, nu aveam bani să mă duc la film și la restaurant. Dar nu mă plângeam. Curând după ce am cunoscut-o, am reușit s-o invit la un suc. La un moment dat, a căzut din buzunarul meu o hârtie mototolită, pe care făcusem niște adnotări.

Ea m-a întrebat despre ce era vorba. Oarecum jenat, i-am spus că scriam despre comportamentul uman și că mă gândeam să scriu o nouă teorie psihologică, despre modul de funcționare a minții. S-a speriat. A strâmbat din nas. Și trebuie să se fi întrebat „în ce mă bag”. Cum iubirea e illogică, relația noastră s-a amplificat. Nu aveam mașină și o duceam acasă cu transportul public. Nu exista *glamour*. La un moment dat, tatăl ei m-a invitat să iau masa la ei acasă – dar eu, rușinat, n-am acceptat. M-am dus la mine acasă, însă nu aveam în buzunar decât o singură monedă cu care să-mi iau ceva de mâncare. Am mâncat doar o chiflă. N-am uitat niciodată pâinica aceea delicioasă!

În cele din urmă, ea s-a căsătorit cu excentricul student la medicină. La un moment dat, făcând curățenie în casă și nedând încă valoarea cuvenită celor ce scriam, a aruncat la gunoi, fără să-și dea seama, mai multe caiete pline cu adnotări de-ale mele. Ea știa că nu mă puteam opri din gândit. Știa că făceam ce-mi plăcea. Trăiam pe un câmp fertil, dar plin de furtuni. Am învățat, însă, că, în aceleași împrejurări, perdanții văd fulgerele, iar învingătorii, ploaia – și, odată cu ea, posibilitatea de a-și pune semințele sub brazdă.

După șaptesprezece ani scrisesem mii de pagini – fără să am convingerea că, într-o zi, aveau să fie publicate. Și, de fapt, nimeni n-a vrut să le publice. A fost o peregrinare de la o editură la alta. N-am avut sprijinul niciunui scriitor, căci nu cunoșteam pe nimeni. De

fapt, am cunoscut unul, care mi-a întors spatele, rapid. N-am avut sprijinul niciunui prieten sau rude, căci nimeni nu cunoștea vreo editură și nici nu știa cum se poate publica o carte.

Textele erau complexe, nu le tradusesem în cuvinte simple și nici nu făcusem aplicații practice în psihologie, pedagogie și sociologie, așa cum fac în prezent. După o lungă așteptare, am publicat, în sfârșit, prima mea carte, *Inteligența multifocală*. Dar am fost decepționat. Aproape nimeni n-a înțeles ce am scris. Atunci am hotărât să prelucrez un pic textul, utilizând concepte mai inteligibile și făcând unele aplicații practice – am hotărât să fac teoria accesibilă.

După douăzeci de ani, într-o sâmbătă după amiază, eu și soția mea ne aflam, prin coincidență, în același loc unde ea se spe-riase aflând că scriam despre mintea umană. Nu mai intrasem nici-odată în locul acela, căci locuiam în alt oraș. Tocmai în ziua aceea apăruse un amplu reportaj, într-un important ziar de circulație națională, care spunea că eram scriitorul cel mai citit din țară. Că mili-oane de oameni din diferite țări citeau ideile mele. Relatez acest fapt, cu multă smerenie.

Ochii mi s-au umplut de lacrimi. Am început să-mi amintesc anii în care am descifrat codul rezilienței. Au fost multe nopți de in-somnie, refuzuri, lipsă de înțelegere și dificultăți aproape de netre-cut, dar am supraviețuit. Am avut întotdeauna convingerea fermă, studiind teatrul minții umane – și cu atât mai mult acum, când scriu *Codul inteligenței* – că nimeni nu e mai mare sau mai bun decât altul. Fiecare om e o lume insondabilă ce trebuie dezvăluită, chiar și cei care trăiesc la marginea societății. Așa cum o să vedem, fiecare om poate să dezvolte raționamentul istorico-social, istorico-psihic, administrativ, schematic și să meargă mai departe decât am mers eu.

Am scris douăzeci și patru de cărți și mă bucur, nu de falma pe care am atins-o, ci de faptul că le sunt util celorlalți, aflând că diferiți specialiști utilizează aceste cărți în sălile de curs, în cabinetele de medicină și psihologie și în domeniul resurselor umane. Experi-

mentații mei editori din SUA au fost atât de entuziasmați de teoria pe care am dezvoltat-o, așa încât voiau s-o folosească, în mod exagerat, într-o propagandă pe care n-am aprobat-o, al cărei conținut era „cum poate *Psihologia multifocală* să salveze America”.

Nu-mi plac reflectoarele mass media, căci sunt un simplu călător în teatrul timpului. Așa cum spun în *Vânzătorul de vise*: „*Sunt un etern învățăcel care, pe parcursul vieții, încearcă să înțeleagă cine e. Sunt doar un călător, în căutarea de sine.*” Există oameni mult mai buni și mai inteligenți decât mine.

Ceea ce vreau să scot în evidență este faptul că eram, cândva, elevul cel mai pe dinafară din școala mea – și, până la urmă, am ajuns să fiu citit de intelectuali, citat în universități și teze academice. Printre unele omagieri care mi s-au făcut, am primit titlul de membru de onoare al unei academii de genii, dintr-un institut european. Eu, un geniu? Un membru de onoare printre genii? Nu cred. Ei nu-mi cunosc trecutul. Eu glumesc pe seama acestui fapt și spun că pot să păcălesc foarte bine.

Lăsând gluma la o parte, voi arăta ulterior că fiecare om are o genialitate care depășește limitele codului genetic și care poate fi prelucrată, șlefuită, sculptată de codurile inteligenței. Nu trebuie să disprețuim niciodată un elev – oricât ne-ar decepționa. Nu trebuie să excludem niciodată sau să etichetăm un elev – oricât de proaste rezultate ar avea la testele școlare.

Dacă am face un sondaj, având ca obiectiv descoperirea elevilor care au prezentat o implicare mai bună în afara mediului școlar, n-am găsi o relație logică de egalitate între ei și cei care au avut notele cele mai bune în școala clasică. Sigur că e important să ai note excelente. E important să studiezi și să asimilezi. Cantitatea de informație dobândită reprezintă una dintre variabilele succesului. Dar calitatea și utilizarea multifocală a acestora sunt mai importante. Trebuie să știm că randamentul ilustrat de testele școlare este

insuficient pentru transformarea un om într-un individ inventiv, versatil, sigur, competitiv, îndrăzneț și hotărât.

Testele școlare nu evaluează complexe coduri ale autoanalizei critice, ale rezilienței, carismei, dezbaterei, altruismului și intuiției creative, ci numai date obiective. Utilizarea greșită a testelor poate distruge gânditori. Ele nu evaluează fenomenele intrinseci, ale minții umane – esențiale pentru cei care vor să supraviețuiască sănătoși și cu competență, în teatrul social. Nu evaluează cele cinci mari tipuri de raționament non-linier. Evaluează numai un singur tip de raționament: cel logico-matematic – ceea ce demonstrează că acest gen de evaluare este parțial, dezastruos și poate fi distructiv.

Trei tipuri de gândire: alegerea greșită

De aici încolo voi construi comentarii despre una dintre cele mai mari greșeli comise pe parcursul procesului de formare de gânditori, care s-a desfășurat de-a lungul istoriei. Societățile și școlile – inclusiv universitățile – au ales, fără să fie conștiente de această alegere, gândirea cea mai săracă și restrictivă din procesul de învățare, pentru dezvoltarea intelectului uman și a multiplelor sale forme de a raționa, gândi și crea. Au ales, în mod greșit, acest tip de gândire, pentru că nu șiau că există mai multe tipuri.

Strălucitele teorii psihologice – precum cele ale lui Freud, Jung și Skinner – nu au studiat sistematic tipurile de gândire care se desfășoară în teatrul psihic și modul în care se produce construcția lor complexă. Aceste teorii au folosit gândirea pentru a vorbi despre personalitate, despre bolile psihice și despre învățare. Marii gânditori au recurs de puține ori la gândire, pentru a se gândi asupra gândirii înseși.

Dacă am analiza zi și noapte, lună de lună, cum funcționează mintea noastră – și am înregistra toate elementele obținute prin această analiză – e posibil să ajungem la concluzia că există cel puțin trei mari tipuri de gândire. Două sunt conștiente și unul e

subconștient. Gândirea subconștientă este desemnată în Psihologia multifocală, prin gândire esențială. Cele două tipuri de gândire conștientă se numesc gândire anti-dialectică și gândire dialectică. Înainte de a le descrie, trebuie să ne amintim că memoria cortexului cerebral nu se deschide complet, în toate împrejurările, ci pe zone specifice de citire și pe grupuri de ferestre. Cortexul are milioane de ferestre – și fiecare fereastră conține cel puțin câteva mii de experiențe și informații. Prin intermediul ferestrelor interpretăm stimuli, vedem viața și reacționăm la cele ce se petrec în jurul nostru.

Cu cât e mai mare numărul de ferestre deschise, cu atât va fi mai mare dimensiunea raționamentului. Dacă numărul de ferestre este restrâns, putem transforma un gândac într-un dinozaur, un ascensor într-o cutie fără aer, un conflict între evrei și palestinieni într-un fenomen imposibil de depășit. E posibil să nu reușim să rezolvăm niște frecșuri, conflicte sau relații tensionate. Iată marea problemă! Problema este că gândirea folosită în educație și în comunicarea socială, gândirea dialectică, se sprijină pe un număr redus de ferestre. Utilizarea excesivă a gândirii dialectice a frânat inteligența umană. Numai câțiva sunt capabili să învingă acest blocaj și să devină gânditori străluciți.

Superba construcție

Termenul „dialectic” utilizat aici nu are aceeași semnificație pe care o capătă în anumite teorii filozofice. „Dialectic” înseamnă, în cazul nostru, construcția structurală a gândirii, pornind de la un sistem de simboluri definite, logice și pre-stabilite – în special, simbolurile limbii. Gândirea dialectică se procesează în mintea noastră, prin intermediul unei voci inaudibile, silențioase și definite. E posibil ca acest tip de gândire să-și înceapă formarea în viața intrauterină – dar această construcție se accelerează în viața extrauterină, atunci când bebelușul intră în contact cu limbajul sau cu codurile lingvistice.

După ce folosim mii sau milioane de coduri lingvistice, care conțin cuvinte (verbe, substantive, adjective, etc.) și nenumărate asociații și semnificații – arhivate în ferestrele memoriei, prin fenomenul IAM – intră în scenă alte fenomene subconștiente, care încep să citească spontan aceste arhive și să proceseze construcția gândirii dialectice. Acest tip de gândire este frecvent uni-focală, centrându-se numai într-un unghi. Din acest motiv, desemnez acest tip de gândire și ca gândire uni-angulară.

În cazul indivizilor surzi, formarea acestui gen de gândire se procesează pornind de la limbajul semnelor vizuale. Prin intermediul gândurilor dialectice, realizăm majoritatea sarcinilor intelectuale, producem idei (lanțuri de gânduri), descriem intenții, vorbim despre diverse situații, prelucrăm lecturi și stabilim dialoguri. Așa fiind, gândurile dialectice reprezintă un sistem de cod lingvistic mental, asimilat, pornind de la sistemul codului lingvistic sonor sau vizual. Acest sistem se traduce cu ușurință în cuvinte, gesturi și texte – fiind mult mai puțin complicat decât gândurile anti-dialectice.

Trebuie să subliniez că, întrucât numărul de ferestre care conferă suport gândurilor dialectice este redus, va fi redusă și dimensiunea dialogurilor, a interpretării textelor și a ideilor. Acestea vor lua în considerare numai un unghi, un punct de vedere și un scenariu – în vreme ce ideal este să se aibă în vedere unghiuri multiple.

Cealaltă gândire conștientă se numește anti-dialectică sau multi-angulară sau multifocală. Așa cum arată însuși numele, nu are un limbaj definit, pre-stabilit și închis. Acest tip de gândire începe să se formeze mai devreme decât gândirea dialectică, încă în uterul matern și se extinde în viața extrauterină – în special când intrăm în contact cu universul imaginilor și al percepțiilor.

Folosim gândurile anti-dialectice, pentru a descifra sentimente, aspirații, senzații și experiențe complexe, pentru a imagina, a produce imagini mentale și fantezii. Numărul de ferestre pe care se sprijină gândirea anti-dialectică este mult mai mare decât cel pe

care se întemeiază gândirea dialectică. În consecință, o desemnez prin gândire multi-angulară – întrucât ne face să privim sau să interpretăm fenomenele, din diferite unghiuri.

Uneori ne simțim angoasați. Ne dăm seama de acest lucru, prin intermediul gândirii multi-angulare, dar când încercăm să ne descriem neliniștile, prin intermediul cuvintelor – adică, în mod dialectic – în general, oamenii nu ne înțeleg.

De câte ori nu ni se întâmplă că încercăm să ne explicăm conflictele, temerile și preocupările – și nu reușim să ne facem înțeleși? Oamenilor le este foarte greu să înțeleagă lumea anti-cod sau lipsită de simbolurile emoțiilor, a îndoielilor, frustrărilor și mâhnirilor. Folosim cuvintele într-un mod uni-focal și ne așteptăm ca cel care ne ascultă să-și dea seama de diferitele fațete ale sentimentelor noastre. Este o sarcină complexă, pentru o minte care nu a învățat limbajul multi-angular.

Un tablou pictat mental

Pentru a înțelege mai bine cele trei tipuri de gândire, imaginați-vă un tablou în care sunt pictate marea, valurile, norii și soarele. Se știe că o imagine valorează mai mult decât o mie de cuvinte. Metaforic vorbind, putem spune că imaginea din tablou, cu toată valoarea ei estetică, reprezintă gândirea anti-dialectică sau multi-angulară. Gândirea multi-angulară și cea dialectică sunt virtuale – și, pentru că sunt virtuale, au o complexitate și o libertate creativă indescifrabile. Numai din acest motiv ne putem gândi la trecut și la viitor, dar singurul lucru real este prezentul. Tocmai pentru că sunt virtuale, ne permit să ne gândim la obiecte și persoane, fără ca acestea să se afle, efectiv, în noi.

Imaginea din tablou este mai complexă decât descrierea miilor de detalii care o compun – ceea ce demonstrează că gândirea multi-angulară este mai complexă decât descrierea dialectică. E

suficient să privim tabloul și vom vedea milioane de detalii, fără să simțim nevoia de a le descrie.

Gândirea multi-angulară – care, în fracțiuni de secundă, face lectura a sute sau mii de ferestre ale memoriei, în același timp – este folosită în toate laturile imaginației, analizei, reflecției, interiorizării și intuiției creative. Și cei care sunt orbi din naștere folosesc, cu multă îndemânare, gândirea multi-angulară. Ei construiesc imagini mentale și sunt capabili să gândească „în culori”. Imaginația e de o versatilitate indescifrabilă.

Acest tip de gândire nu are un cod lingvistic definit, prestabil și logic. El se sprijină pe multiple zone conștiente și subconștiente ale memoriei – având, prin urmare, o mare amplitudine istorică, existențială, emoțională și schematică. Gândirea dialectică, la rândul ei, se sprijină pe un număr restrâns de ferestre și, ca urmare, prezintă o amplitudine mică – pe lângă restricția impusă de necesitatea de a fi tradusă lingvistic, pentru a putea fi exprimată prin intermediul unui glas mental inaudibil și/sau sonor. Însă, în loc să folosim gândirea multi-angulară, ca instrument fundamental pentru dezvoltarea amplelor aspecte ale raționamentului, având în vedere că acesta e mai cuprinzător, imaginativ și multi-angular, folosim gândirea uni-angulară, care e închisă și strict logică.

Părinții, profesorii, liber profesioniștii, directorii executivi și diplomații recurg frecvent la tipul de gândire cel mai puțin adecvat pentru a înțelege, interveni și raționa. Comit greșeli grave, atunci când își evaluează copiii, elevii și colegii. Judecă pripit, critică fără să se pună în locul acestora și fără să le cântărească greșelile sub unghiuri multiple.

De-a lungul vremii, această greșală a avut consecințe serioase în formarea de gânditori, în construirea de soluții pentru diferite conflicte inter-personale și rasiale, ca și în construirea unei societăți mai drepte și care să integreze codurile pe care le analizăm.

Cuvintele trădează: greșeala de diagnostic

Un tânăr a spus: „*Trebuie să fim întoldeauna amabili cu oamenii. E foarte bine să-i ajutăm și să avem grijă să se simtă bine.*” Un altul s-a exprimat astfel: „*Din când în când, e bine să-i ajutăm pe oameni.*”

Care dintre ei a avut o gândire multi-angulară?

Nu e posibil să răspundem la această întrebare, având ca instrument de apreciere numai codurile dialectice. Dacă judecăm, s-ar putea să greșim, așa cum greșesc cei care se lasă încântați de vorbele politicienilor, ale celebrităților și ale liderilor spirituali exploataitori.

În exemplul nostru, primul pare să fi fost cel care a avut o gândire mai profundă, multi-angulară și anti-dialectică – dar, în realitate, a fost cel de-al doilea. Primul a construit o frază frumoasă, dar gândirea lui e uni-focală. În mintea sa, sintagmele „*să se simtă bine*” și „*să fim amabili*” nu se sprijină pe unghiuri multiple sau pe multiple experiențe existențiale, altruiste și afective. Nu au semnificația pe care ne imaginăm că ar trebui s-o aibă. Sunt cuvinte goale, superficiale. Dacă-i analizăm istoricul, descoperim că e o persoană agresivă, egoistă, egocentrică și violentă. E în stare să ucidă, dacă e contrariat.

Cel de-al doilea a expus o idee simplă, dar, înăuntrul afirmației că „*e bine să-i ajutăm pe oameni*”, cuvântul „*a ajuta*” implică o semnificație existențială grandioasă, bazându-se pe diferite unghiuri. Iar alăturarea cuvintelor „*e bine să ajutăm*” se fundamentează pe multiple ferestre ce conțin emoție, preocupare, afectivitate și generozitate. Vorbele și discursurile pe care le proferăm ne trădează invariabil – în special atunci când nu cunoaștem teatrul psihic. Există psihopați care își disimulează, cu mare ușurință, intențiile.

Cele șase tipuri de raționament

Școala a folosit sistematic, de-a lungul vremii, gândirea dialectică, pentru a-i învăța pe elevi să scrie, să interpreteze istoria, să

interpreteze texte, să construiască relații, să se autocunoască și să efectueze calcule. De ce? Pentru că acest tip de gândire e mai ușor de manipulat și de transmis – și e și mai logic.

În timpul cercetării procesului construirii de gânduri și a procesului formării de gânditori, îmi puneam, repetat, următoarele întrebări: care este principalul tip de gândire folosit în intuiția creativă? Este cel multi-angular. Care este principalul tip de gândire folosit de gânditori, pentru a construi marile idei? Este cel multi-angular, chiar dacă ei nu știu că-l utilizează. Care este tipul de gândire care descifrează cu o eficacitate mai mare, codul eului, ca administrator psihic al altruismului, al rezilienței și al capacității de a se pune în locul celorlalți? Din nou, răspunsul este gândirea multi-angulară.

Gândirea dialectică e bună pentru a repeta informații, a gândi logic, a asculta de ordine, a înregimenta soldați pentru un război – dar nu pentru a crea, a inventa, a inova, a reface, a reîncepe, a organiza, a monta un puzzle, a reflecta, a întrezări ceva nou și a face analize istorice și existențiale. Pentru a concretiza aceste funcții, avem nevoie de gândirea multi-angulară.

Einstein și-a eliberat gândirea anti-dialectică sau multi-angulară – și, în consecință, și-a extins intuiția creativă. Percepția și capacitatea sa de a observa, de a schematiza, de a imagina și de a deduce s-au amplificat foarte mult. Toate acestea au marcat, în mod evident, procesul său de construcție de cunoștințe.

Când Einstein a murit, un medic i-a furat creierul, pentru că voia să-l studieze și să-l lase moștenire omenirii. Ce atitudine naivă! Există un cortex cerebral privilegiat, care are o capacitate de înmagazinare de date mult peste medie. Dar un depozit cerebral, care debordează de informații, nu va determina niciodată capacitatea de a construi idei strălucite, *intuiții* îndrăznețe și cunoștințe noi care să-i elibereze pe oameni din temnița monotoniei. Și cu atât mai puțin va determina niveluri mai înalte de raționament – așa cum vom studia în continuare.

Principalele secrete ale minții lui Einstein se aflau în codurile pe care le-a descifrat cu ajutorul gândirii multi-angulare – și nu în cortexul său cerebral. Se aflau în capacitatea imaginației sale – și nu în capacitatea sa rigidă și dialectică de a vedea lumea și de a analiza faptele de viață. De aceea, însuși Einstein, fără să cunoască diferitele tipuri de gândire, avea dreptate când afirma că, după părerea lui, imaginația era mai importantă decât cunoașterea. Geniul fizicii a fost unul dintre creierele cele mai strălucite ale omenirii, pentru că a utilizat gândirea corespunzătoare – dar nu s-a folosit de această gândire, pentru a descifra codurile rezilienței și altruismului, în relația cu fiul bolnav de psihoză. De aceea l-a abandonat.

Toți marii gânditori au folosit – fără să fie pe deplin conștienți de acest lucru – gândirea cea mai amplă și mai profundă caracteristică minții umane. Sigur că *homo sapiens* se folosește de ambele tipuri de gândire conștiente, dar tinde să utilizeze mult mai adesea gândirea dialectică.

Dacă am fi puși în fața unui pahar și ni s-ar cere să scriem un text despre acest obiect, probabil că nu am avea prea multe de spus, dacă am utiliza gândirea dialectică. Am vorbi despre volum, despre consistență și transparență.

Dar dacă am călători în teritoriul gândirii multi-angulare, ne-am putea elibera imaginația și am scrie nenumărate cărți. Am putea vorbi despre vibrația atomilor, dezorganizarea moleculelor, poziția spațio-temporală, teoria haosului, lacrimile și visele minerului care a prelucrat materialul, sentimentele tainice ale celui care l-a construit, relația dintre artist și lucrarea sa, natura socială a paharului, etc. Evident că textul pe care l-am scrie ar fi dialectic, dar ar fi fundamentat pe nenumărate imagini istorice, existențiale, filozofice și multi-angulare.

În continuare, voi face o abordare sintetică a celor șase tipuri esențiale de raționament, care pot fi folosite.

1. **Raționamentul logico-liniar.** Este raționamentul matematic, cartezian și liniar, capabil să deducă formule, să verifice date și să prevadă consecințe logice. Se fundamentează pe binomul stimul-răspuns. Cu ajutorul lui se produc minunile tehnologice și respectivele progrese, precum și reacțiile instinctive „ochi pentru ochi și dinte pentru dinte”. Prezintă, prin urmare, o utilitate restrânsă pentru rezolvarea conflictelor psihice și sociale, pentru prevenirea discriminării și pentru descifrarea codurilor administrării psihice, ale carismei și altruismului. Acest tip de raționament se apropie cel mai mult de limbajul calculatoarelor.
2. **Raționamentul istorico-social.** Este cel care analizează istoria umană, faptele, împrejurările, cauzele politice, sociale, economice și fizice. Acest gen de raționament, asemenea celor care vor fi descrise, dacă este bine elaborat, favorizează dezvoltarea celor opt coduri ale inteligenței, comentate aici.
3. **Raționamentul istorico-psihic.** Este cel care vorbește despre istoria psihică, despre autocunoaștere, conștiința de sine, traume, conflicte, experiențe dureroase, legături interpersonale și experiențe care fac plăcere.
4. **Raționamentul de psiho-administrare.** Este cel care analizează teatrul psihic, poziționează eul ca administrator psihic, furnizează orientări pentru masa-rotundă a eului, pentru reeditarea filmului inconștientului și pentru filtrarea stimulilor stresanți.
5. **Raționamentul existențial.** Este raționamentul care alimentează gândirea filozofică, arta întrebării, arta analizei critice, arta contemplării, uimirea în fața fenomenului existențial, a caracterului său finit, a limitelor și a sensului său și proiectele de viață.

6. Raționamentul schematic. Este cel care organizează celelalte raționamente, sintetizează și sistematizează. Este raționamentul marilor concluzii, care șterge meandrele istoriei sociale, psihice, economice, existențiale și logice.

Judecarea comportamentelor reprezintă un raționament logico-liniar; analiza cauzelor este un raționament istorico-social. Excluderea oamenilor din pricina culorii pielii, a religiei și castei sociale reprezintă un raționament logico-liniar; includerea, solidarizarea și sprijinirea reprezintă un raționament istoric cu extindere în domeniile psihic, social și existențial. La baza atacurilor de gelozie și invidie se află raționamente logico-liniare; înțelegerea și acordarea libertății sunt raționamente multi-angulare.

Alegem gândirea dialectică și raționamentul cel mai slab pentru educarea copiilor și formarea personalității lor. Această greșală educațională aliată cu sindromul SGA și cu neglijarea descifrării codurilor inteligenței mă fac să cred că, din nefericire, formăm o masă de tineri care vor fi apti să conviețuiască cu calculatoare, dar nu și cu oameni. Educația are nevoie de o revoluție și nu de mici ajustări.

Actele sinucigașe și gândirea liniară

Gândirea dialectică ar trebui să fie utilizată preponderent în cadrul primului tip de raționament, cel logico-liniar. Celelalte tipuri de raționament necesită dezvoltarea gândirii multi-angulare, altfel nu se vor amplifica, așa cum s-a întâmplat în cazul generațiilor actuale. Discriminările, conflictele rasiale, violența socială, atacurile teroriste, tulburările psihice se vor perpetua, dacă vom insista în a folosi tipul de gândire care folosește puține ferestre ale memoriei.

Nu trebuie să ne așteptăm ca solidaritatea, toleranța, capacitatea de a se pune în locul celorlalți, altruismul și carisma să se amplifice, fără să exersăm utilizarea gândirii multi-angulare sau a domeniului imaginației. Numai prin antrenament, vom putea să dezvoltăm cele mai nobile tipuri de raționament.

Actele sinucigașe au multe cauze, dar ceea ce împinge la actul sinucigaș nu sunt cauzele, ci modul de construire a raționamentului. Dacă acest proces este uni-angular, trădarea, frustrarea, boala fizică, pierderile și, în fine, problemele care alimentează criza unui sinucigaș, vor deveni insurmontabile pentru acesta.

Dacă, dimpotrivă, construcția este multi-angulară, individul care prezintă tendințe sinucigașe va trece în revistă problemele din viața lui, își va verifica principiile, va analiza dimensiunea cauzelor, va evalua importanța oamenilor și se va gândi la consecințele actului său, inclusiv ca act punitiv.

Am pierdut, relativ recent, un prieten. Am schimbat datele pentru a-i proteja intimitatea. Din nefericire, locuia la peste cinci sute de kilometri de mine. Eu nu știam că traversa un deșert psihic în perioada aceea. Avea trei fii care îi făceau probleme. Se simțea abandonat de ei. Nu admitea că unii dintre ei consumau droguri. Se simțea dezonorat, detestat și ratat ca părinte.

Era un om cult, dar nu știa să vorbească despre el. N-a descifrat codul filtrului psihic și eșecurile l-au distrus psihicul. N-a descifrat codul carismei, nu știa să-i cucerească pe oamenii dificili, nu avea flexibilitate pentru a-și surprinde fiii. Nu și-a înfruntat angoasele, disperarea și lipsa de sens existențial pentru a descifra codul rezilienței. Era un sclav, care trăia într-o societate liberă.

Până când, în cele din urmă, n-a mai putut suporta temnița psihică și s-a sinucis. A fost un act lamentabil. M-am întristat foarte mult, pentru că nu l-am putut ajuta. Era încă o ființă umană însetată și înfometată de viață și care a sfârșit prin a asfixia trei mii de miliarde de celule ale corpului său pentru a-și reduce suferința la tăcere.

E trist să observăm că actele sinucigașe sunt în creștere. Numai în China se sinucid anual peste două sute de mii de persoane. Cel care se sinucide are un raționament logico-liniar, cel puțin în perioada de criză. Așa cum am afirmat în alte texte, cei care vor să închidă ochii în fața vieții, nu au o înțelegere filozofică și multi-an-

gulară a scopului existenței. În realitate, încearcă să-și aline suferința în mod liniar. Au o imensă sete de a trăi și de a fi fericiți, dar nu știu cum. Toți potențialii sinucigași care pătrund în spațiul gândirii anti-dialectice sau multi-angulare dau înapoi în intențiile lor. Pentru a preveni drama sinuciderii e necesar nu doar să se acționeze asupra cauzelor care provoacă stresul, ci mai ales să se amplifice formele de raționament.

Omul lăsat a surprins, în ceea ce privește raționamentul multi-angular

Greșelile cele mai grave pe care le-am comis față de cei pe care îi iubim, vorbele pe care n-ar fi trebuit să le rostim niciodată, reacțiile pe care n-ar fi trebuit să le concretizăm niciodată, pretențiile pe care n-ar fi trebuit să le avem niciodată și presiunile pe care n-ar fi trebuit să le exercităm niciodată au existat pentru că am folosit gândirea restrânsă, uni-focală și dialectică.

Într-una din zile luam masa cu fiica mea mai mare, care e pe punctul de a termina facultatea de psihologie. Cu acel prilej, am schițat câteva comentarii despre consecințele grave ce decurg din faptul că educația nu antrenează multiplele tipuri de raționament. Ea m-a întrebat: „Tată, îți amintești de când ai început să mă antrenezi în folosirea gândirii multi-angulare?”

M-am gândit și i-am răspuns: „De când erai copil. Când vedeai un om pe stradă, fie ci cerșetor, vârstnic sau un individ oarecare, te întrebam: Cine e omul acela? La ce se gândește în acest moment? Care-i sunt visele? Din ce cauză a lăsat să-i scape lacrimile?”

Fiica mea a completat succesiunea de întrebări. „Când ne plimbam noaptea cu mașina pe șosele, tu vedeai o lumină în întuneric și întrebai la rândul tău: Cine locuiește oare în casa aceea? Ce-or fi auzit pereții acela? Câte îndrăzneli și-or fi permis și de câte ori or fi dat înapoi?”

După ce mi-a spus toate acestea, a rămas cu un aer trist și mi-a povestit că unii profesori de psihologie le-a vorbit despre bolile psihice, fără să dea importanță bolnavului, fără să-i aprecieze complexitatea și creativitatea. Nu le dezvăluie studenților, faptul că fiecare ființă umană are o lume a sa, fascinantă, ce trebuie descoperită. Acești profesori n-au dezvoltat raționamentele existențial, istorico-psihic și istorico-social.

Unii, dimpotrivă, au dezvoltat aceste raționamente cu intensitate, în trecut: Buda, Confucius, Augustin, printre atâția alții. Cristos a fost remarcabil în acest domeniu. În timpul martiriului său pe cruce, a avut îndrăzneala să spună: „*Tată, iartă-i că nu știu ce fac*”. Acest gând șochează psihologia, sociologia și filozofia.

Eu, care am fost unul dintre cei mai îndârjiți atei, am rămas uluit când am analizat dimensiunea istorică, socială și existențială a acestui gând cinis în culmea suferinței fizice și emoționale. El ar fi trebuit să fie dominat de gândirea dialectică, să aibă un raționament liniar, să fie controlat de ură sau de frică, dar, surprinzător, a deschis nenumărate ferestre ale memoriei sale și a dezvoltat cel mai rafinat raționament, amplificându-și la maximum intuiția creativă.

Probabil că, la deschiderea ferestrelor din mintea sa, a utilizat gândirea multi-angulară, pentru a face o curățire instantanee a copilăriei, a adolescenței și a vieții sale adulte. A analizat fragilitatea umană, conflictele și contradicțiile sale. A reflectat asupra trădării lui Iuda, a renegării lui Petru și asupra altor frustrări grave provocate de prietenii săi. A examinat cauzele psihice și sociale care îi controlau pe călăii săi – și, astfel, a reușit să se pună în locul lor și să înțeleagă, sub diferite unghiuri, ceea ce se afla în spatele comportamentelor lor agresive. A făcut ceea ce rareori face un om, atunci când navighează în ape emoționale calme.

Călăii săi au acționat fără vreo urmă de umanitate și afectivitate, dar Învățătorul învățătorilor și-a dat seama că ei nu învățaseră să descifreze codurile altruismului, ale autoanalizei critice și ale

capacității de a gândi înainte de a reacționa. A scuzat oameni de nescuzat, i-a ocrotit și i-a iertat, deoarece știa că erau victimele unei educații sociale bolnave, care nu amplifică raționamentul și care nu structura eul pentru a fi propriul său lider.

În toată istoria umanității, administrarea psihicului n-a atins niciodată un nivel atât de nobil și de înalt. Generozitatea și toleranța n-au atins niciodată un statut atât de sublim. Nu susțin nicio religie, însă mi-am schimbat modul de a vedea lucrurile, atunci când l-am analizat pe Iisus. Din nefericire, religiile și sistemul educațional au greșit mult, nestudiind codurile inteligenței lui Cristos. S-ar fi evitat multe atrocități.

Psihopații clasici

Hitler avea gânduri dialectice strălucite, inclusiv în ceea ce privește felul în care se ocupa de cățelușă lui. Observați-i discursurile și veți vedea un om aparent afectuos și sensibil. Însă numărul de ferestre care îi susțineau ideile era restrâns. Ele nu-i permiteau să învețe să se pună în locul celorlalți, astfel încât să fie uimit de fenomenul existenței și să gândească înainte de a reacționa.

Dar marea întrebare care se pune e următoarea: avea Hitler în memoria sa suficiente experiențe pentru a genera o gândire multi-angulară, pentru a-i considera pe evrei ca membri ai speciei sale, pentru a nutri compasiune și solidaritate? Poate că răspunsul este șocant, dar e pozitiv. Da, avea. Altfel n-ar fi reușit să seducă un popor deosebit de inteligent, așa cum am arătat anterior.

Problema e că gândirea lui era uni-angulară. eul său era un foarte prost administrator al psihicului, căci nu deschidea, concomitent, ferestre multiple din memorie, nu dezvolta, ca urmare a acestui fapt, un raționament istoric, existențial și schematic capabil să descifreze codurile inteligenței. Deși avea o putere militară fără precedent, Hitler era slab, fragil și infantil, în sensul negativ al acestor cuvinte.

Un eu fragil crede în adevăruri absolute, are o gândire liniară, elimină arta întrebării și, de aceea, e incapabil să descifreze codul auto-analizei critice. Să nu ne amăgim însă, un om cu un raționament dialectic strălucit poate ucide, viola și distruge fără milă.

Și raționamentele dialectice ale lui Stalin erau meritorii. El susținea noua ordine socială, socialismul, cu pasiune și fervoare. Dar era paranoic. Avea idei de persecuție. Nu avea un raționament istoric, existențial și, cu atât mai puțin, schematic. Nu era administrator al psihicului său, nu era autocritic și nu cunoștea arta întrebării. Sub aspect mental era logico-liniar.

În biografia lui sunt consemnate reacții care ne lasă perplecși. Stalin putea ordona uciderea, în timpul nopții, a unor oameni despre care inventa că-i erau dușmani, iar în dimineața următoare putea să stea la o cafea cu soțiile acestora, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Oameni ca aceștia n-ar trebui să ajungă niciodată la putere. De altfel, poate doar 1% dintre liderii politici, de întreprinderi și spirituali sunt pregătiți să-și asume puterea cu demnitate.

Ranking *incorrect*

Psihopații nu sunt recunoscuți după voce, după dimensiunea cuvintelor lor dialectice sau după discursul ținut în împrejurări nestresante. Ei pot rosti vorbe mai frumoase decât o persoană cu un raționament multi-angular, însă ceea ce-i deosebește este faptul că pot ucide și răni cu o mare ușurință și fără să rămână cu vreo apăsare pe conștiință.

Sentimentul de vinovăție depinde de gândirea multi-angulară și de curățenia unor zone extinse ale memoriei, dar cum utilizează rareori acest tip de gândire, tot rareori se pun în locul celorlalți și de foarte puține ori sunt preocupați de consecințele comportamentelor lor.

Mă întristez atunci când văd *ranking*-ul țărilor cu o educație bună. La ce tip de educație se referă? Cea care evaluează raționa-

mentul logico-liniar: matematica, fizica, chimia și celelalte materii? Și celelalte tipuri de raționament? Și codurile inteligenței? S-ar părea că țările aflate în topul listei sunt libere să comită atrocități.

Mare greșeală!

Din aceste țări se pot ivi și lideri care vor strivi un țăntar cu tunul, care vor exclude, care vor discrimina, care vor anula. E suficient să se întrunească condițiile sociale stresante ideale, pentru ca acești monștri găzduiți în inconștientul lor să se trezească.

Din ce cauză se întâmplă atât de rar ca societatea să producă gânditori, ingineri de idei și constructori de noi cunoștințe? Din ce cauză se întâmplă atât de rar ca societatea să formeze mari conducători umaniști, inventivi și versatili? Am greșit ținta. N-am învățat să utilizăm gândirea multi-variabilă, multi-angulară și multifocală.

Toți avem o genialitate care trebuie explorată

În unele țări, cărțile mele au fost folosite pentru a-i ajuta pe cei supradotați, pe genii, să înțeleagă modul de funcționare a minții, astfel încât să-și folosească potențialul într-un mod mai adecvat. Altfel, a fi un supradotat devine o sursă de conflicte. După părerea mea, având în vedere că cercetez universul inteligenței, există o genialitate în fiecare om, care nu e prelucrată, amplificată și șlefuită.

Această genialitate iese la suprafață numai atunci când descifrăm codurile inteligenței, în special pe cel al intuiției creative. Geniile clasice, cei care ating punctaje foarte înalte la anumite teste de inteligență, pot avea un comportament foarte slab la testele existențiale, intelectuale, profesionale, afective și sociale. Își vor risipi, astfel, talentele.

Copiii și adolescenții învață să citească și să scrie, dar nu și să imagineze. Învață să calculeze, dar nu și să observe. Învață să acumuleze date, dar nu și să deducă și să-și amplifice raționamentul schematic. Învață să repete informații, dar nu să le și construiască. Mulți băieți și fete puțin atrăgătoare sau care nu reușesc să se su-

pună sistemului clasic sunt excluși. Tinerii ar trebui să facă exerciții de imaginație, de creație și inventivitate. Ar trebui să învețe să gândească mai puțin cu simbolurile lingvistice și mai mult cu imaginea mentală, ar trebui să liniștească glasul neauzit al gândurilor și să-l elibereze pe cel al percepției.

Sunt oameni care nu au o minte fotografică, care nu sunt specialiști în a-și aminti fapte și date, dar, printr-o învățare intuitivă sau educațională, și-au dezvoltat capacități pentru depășirea dificultăților, pentru crearea de situații favorabile în mijlocul turbulențelor sociale și pentru a reacționa cu maturitate atunci când sunt jigniți, umiliți și excluși.

Unii oameni se pedepsesc, pentru că li se pare că au o memorie proastă. Se consideră incapabili, „tonți” și deficienți mintali. Când termină de citit o pagină dintr-o carte, simt că n-au fixat nicio informație. După ce au ascultat discursul unui profesor, simt că n-au reținut nimic.

Nu-și dau seama că, exceptând cazurile în care există probleme congenitale, genetice, degenerative sau mecanice, nu există o memorie proastă sau slabă. Ceea ce există sunt oameni care „călătoresc” prea mult, gândesc atât de mult, încât le e greu să se concentreze. Sunt distrași cu o ușurință incredibilă. După ce au citit două sau trei fraze dintr-un ziar, ies din rolul de cititor și se lasă duși de ideile lor. Nu se fixează. Nu-și amintesc ce au citit – căci, în realitate, nu au citit, au trecut doar cu privirea peste acele rânduri. Au un potențial intelectual excelent, dar rezultatele școlare nu reflectă acest potențial, dimpotrivă, indică faptul că nu sunt „prea inteligenți”.

Testele ar trebui să valideze întreg raționamentul schematic, întreaga creativitate și întreaga „rebeliune” intelectuală. Am spus deja în cartea *Părinți străluciți, profesori fascinanți* și repet: e posibil să se atribue nota maximă celui care a greșit toate datele, dacă folosim parametrii altor tipuri de raționament.

Atunci când fac un salt calitativ în construcția de gânduri și în formarea de legături sociale, pacienții mei autiști prezintă, de obicei, un raționament surprinzător mai dezvoltat decât alți copii. Care e motivul? Nu au fost contaminați de utilizarea excesivă a gândurilor dialectice. Au învățat să folosească gândirea imaginară.

Copiii sunt inhibați în medii considerate de încredere

Care este perioada în care copiii întreabă cel mai mult? Știm cu toții că în perioada copilăriei. Exact în perioada aceasta sunt mai imaginativi și își pun mai multe întrebări. Întreabă orice, fără teamă de răspuns, fără teama că ar fi putea părea ridicoli. Lumea întrebărilor dialectice se ivește în lumea imaginarului dialectic.

Pe măsură ce avansează în anii de școală și au mai mult acces la informație și când, prin urmare, ar trebui să pună mai multe întrebări, ei tac. Știu la fel de puțin ca și în copilărie, au mii de nedumeriri, dar și-au blocat gândirea multi-angulară.

Cum și-au blocat-o? Prin intermediul a nenumărate ferestre construite de educația clasică, caracterizată printr-o necesitate imperioasă de răspunsuri precise, care fixează în memorie teama de a nu greși, de a nu fi criticat și ridiculizat. Eliberarea imaginației înseamnă să inventezi și să te reinventezi, constituie o rebeliune sănătoasă împotriva limitărilor gândirii ermetice și împotriva paradigmelor. Dar o rebeliune, chiar dacă e pozitivă, e o atitudine interzisă.

Marele paradox existent în relația părinți-copii este că și părinții sufocă gândirea imaginară a copiilor lor. Când copiii sunt bebeluși, părinții sunt multi-angulari: se joacă, aleargă după ei, îi gădă, imaginează fel și fel de modalități de a le fura un surâs. Când cresc, părinții încetează să mai fie inventivi, nu se aventurează, nu-i stimulează să descifreze codul intuiției creative. Se transformă într-un manual de reguli dialectice.

Construirea de posibilități

Există mai multe diferențe decât crede timidul nostru intelect, între a crea posibilități și a aștepta ca acestea să apară. Crearea de posibilități depinde de însăși persoana respectivă; așteptarea ca acestea să se ivească depinde de ceilalți. Crearea de posibilități înseamnă irigarea terenului; așteptarea înseamnă să te uiți să vezi dacă plouă. Crearea de posibilități este sinonimă cu eliberarea intuiției creative; așteptarea apariției acestora înseamnă să depinzi de noroc.

Voi creați posibilități de a lucra sau așteptați să vi se ofere? Creați posibilități pentru o prestație profesională mai bună sau așteptați ca economia, condițiile sociale și țara voastră s-o îmbunătățească? Multora le plac pomii, dar nu le place să-și murdărească mâinile cu plantatul și cultivatul lor.

Dacă nu descifrăm codul creativității, pierderea unui loc de muncă s-ar putea transforma într-o călătorie prin deșert, dar dacă îl descifrăm, ar putea fi începutul unei noi și frumoase călătorii. Fără creativitate, o reacție disprețuitoare ar putea slăbi stima de sine; cu creativitate, aceasta poate fi consolidată.

Cel care descifrează codul intuiției creative are mai multe posibilități de a-și aduna cioburile și a se reconstrui, după cum are mai multe șanse de a se regăsi, chiar și atunci când nu va mai avea niciun drum de parcurs.

Cel care descifrează codul intuiției creative știe că nu există oameni dificili, ci oameni care au nevoie de niște chei speciale pentru deschiderea psihismului lor.

A aștepta să se deschidă și să-și recunoască rigiditatea ar putea constitui o iluzie ce nu se va materializa niciodată. Vor muri impenetrabili. Este necesar să ne eliberăm creativitatea pentru a descoperi un copil într-un general - și o flință umană într-un zeu.

Posibile consecințe pentru cel care descifrează codul intuiției creative:

1. Deschide ferestrele minții pentru a construi raționamente istorico-sociale, istorico-psihice, existențiale și schematice.
2. Devine versatil, perspicace, flexibil și inventiv. Își eliberează imaginația și gândirea multi-angulară sau anti-dialectică.
3. Își eliberează capacitatea de inspirație și aspirație.
4. Învăță să dea răspunsuri inteligente în situații stresante și analizează problemele personale și pe cele sociale sub multiple unghiuri.
5. Dovedește capacitate de a fi lider și îi încântă pe cei din jur. Se eliberează din temnița monotoniei. Face din viață o aventură.

Posibile consecințe pentru cel care nu descifrează codul intuiției creative:

1. Devine închis, ermetic, rigid și auster.
2. Prezintă aceleași răspunsuri la aceleași probleme. Repetă frecvent aceleași greșeli.
3. Construiește un raționament uni-angular, liniar, logic și exclusivist. Devine specialist în a judeca și nu în a integra.
4. Își consideră problemele insurmontabile. E victimă a geloziei și invidiei. Succesul celorlalți îl deranjează.
5. Devine un individ nesatisfăcut. Trăiește plictisit și prins în tramele monotoniei.

Descifrarea codului intuiției creative: exerciții

1. Învățați să gândiți sub multiple unghiuri și să luați în considerare fapte istorice, sociale, psihice și existențiale, atunci când faceți organizarea schematică a raționamentului.

2. Exersați zilnic eliberarea gândirii multi-angulare, anti-dialectice sau imaginare. Luptați împotriva tuturor formelor de gândire uni-focale, uni-angulare și închise.
3. Utilizați arta întrebării, pentru a pune în discuție adevărurile absolute și paradigmele rigide. Exersați deschiderea numărului maxim de ferestre ale memoriei în focarul tensiunilor.
4. Învingeți capcana conformismului și teama de a îndrăzni. Găsiți-vă curajul de a străbate cărări neexplorate.
5. Flexibilizați mintea umană. Considerați haosul ca o posibilitate creativă. Nu vă fie teamă să gândiți într-un mod diferit.





***Al optulea cod al inteligenței:
Codul eului ca administrator
al emoțiilor***

Am început analiza primului cod al inteligenței, vorbind despre eu ca administrator al gândurilor. Voi încheia seria acestui grup spectaculos de opt coduri, din nou, cu administrarea psihicului, numai că, acum, cu abordarea administrării celui mai ilotic și complex teritoriu psihic: cel emoțional.

Codul eului ca administrator al emoțiilor este codul care ne poziționează ca administratori ai sentimentelor, nesiguranței, temerilor, ai fricilor, angoaselor, tristeții, geloziei, disperării și supărărilor. Este codul care dă un șoc de luciditate emoțiilor, reciclează controlul lor de calitate, furnizează teren pentru cultivarea calmului, a plăcerii, bucuriei, încântării și a bucuriei existențiale.

Să ne amintim structura și rolurile eului. eul reprezintă conștiința de sine, conștiința că suntem cine suntem, ce suntem, unde ne aflăm și ce vrem. Reprezintă capacitatea noastră de a alege, de a hotări, de a trasa drumuri de parcurs și de a stabili ținte. Teoretic, eul ar trebui să fie agentul modificador al vieții noastre.

Spun „ar trebui să fie” pentru că, în general, eul nu-și asumă aceste roluri vitale și nici nu dezvoltă un raționament multi-angular pentru a fi autorul propriei istorii. Este aproape incredibil să constatăm că ne aflăm în era informaticii, a transducerii de date prin

satelit, a genomului, a roboticii, dar că sub aspectul funcționării eului ca administrator psihic ne aflăm încă în epoca de piatră.

V-ați gândit care ar fi consecințele dacă eul ar avea deplină libertate să fie administrator al emoțiilor, așa cum este când pilotați un avion. conduceți o mașină și controlați bugetul unei întreprinderi? Am elimina plictiseala, am avea acces la plăcerile cele mai încântătoare, calmul ar fi plaja noastră, iar satisfacția, spațiul nostru cel mai secret.

Individualismul s-ar multiplica, pentru că n-am avea nevoie să iubim, să stabilim relații de schimb, să conviețuim cu cineva, în fine, n-am avea nevoie să promovăm relații interpersonale pentru a obține plăcere, bucurie.

Extrem de puternica industrie a antidepresivelor și a tranchilizantelor ar dispărea. Industria divertismentului s-ar diminua. Industria modelă ar da faliment. N-am avea nevoie să vizităm muzee, nici să bem un vin bun, căci ar fi de ajuns ca eul să decidă să se îmbete pentru ca emoționalul să i se supună. Nu vom fi niciodată administratori deplin ai emoțiilor, căci consecințele ar fi șocante în unele domenii. Dar dacă lăsăm în voia sorții acest proces de administrare, consecințele vor fi la fel de grave.

Administratori foarte slabi

Ar fi ceva absurd să vedem un șofer luându-și mâinile de pe volan și lăsând mașina să-și urmeze drumul după bunul ei plac. Ar rezulta de aici inevitabile accidente și răni. Dar acest absurd se întâmplă în psihicul nostru, pentru că oamenii își lasă emoțiile să plutească liber, fără direcție și fără a fi cătuși de puțin administrate. Se supun dispoziției lor triste, fobice, depresive, pesimiste, ca și cum ar fi niște marionete, ca și cum n-ar avea nicio putere de administrare. Nu sunt conștienți că aceste emoții se înregistrează în câteva secunde în culisele minții lor și că, odată arhivate, nu mai pot fi șterse.

Așa cum am văzut, în codul eului ca administrator al intelectului, folosim la maximum tehnici cu un nivel scăzut de eficiență, care operează o administrare rudimentară a psihicului:

1. Încercarea de a nu mai simți.
2. Încercarea de a uita.
3. Încercarea de a se distrage.
4. Încercarea de a schimba emoția.

Așa cum am arătat anterior, nu putem schimba sau transforma emoția, când și cum dorim. Trebuie să existe un șoc de administrare. E important să înțelegem cauzele care generează emoțiile, dar la fel de important este să exercităm administrarea psiho-dinamică a acestora. Este esențială studierea originilor traumelor și fundamentelor istorice ale conflictelor, însă, e la fel de importantă și antrenarea eului pentru a acționa ca dispecer al itinerariului său emoțional. Emoțiile care ar putea fi administrate prin acțiunea simplă a eului durează uneori luni de zile până să fie rezolvate.

Pentru descifrarea codului eului ca administrator al emoțiilor e necesară folosirea sistematică a următoarelor instrumente:

1. Masa-rotundă a eului, împotriva tuturor emoțiilor care ne controlează, anulează și alimentează conflicte.
2. Protejarea emoțiilor, evitând să cerem de la ceilalți ceea ce nu pot da.
3. Protejarea emoțiilor prin dăruirea personală - dar fără a aștepta prea mult în schimb.
4. Protejarea emoțiilor, prin conștientizarea faptului că în spatele unui om care rănește există un om rănit.
5. Eliberarea de sub dictatura răspunsului. Evitarea gravitării pe orbita a ceea ce gândesc și comentează ceilalți despre noi. Crearea unei orbite proprii.

6. Dezvoltarea conștiinței că teritoriul emoțional este un spațiu particular și inviolabil și că nu e tărâmul nimănui. Nu trebuie să ne lăsăm invadați, fără permisiunea eului.
7. Autodeterminarea, stabilirea de ținte clare, conștiința propriei identități și a propriilor capacități, chiar dacă „lumea se prăbușește peste noi” și proiectele noastre nu se concretizează.
8. Selectivitatea, acordarea de prioritate lucrurilor relevante, evitarea tipicării și a influenței faptelor și lucrurilor irelevante.
9. Dezaccelerarea gândurilor și administrarea SGA (Sindromul Gândirii Accelerate), acesta fiind cea mai mare sursă de insatisfacții și anxietate din zilele noastre.
10. Regândirea stilului de viață, adoptarea unui mod de a fi relaxați, ponderați și abordarea problemelor una câte una. Aprecierea și trăirea atât a parcursului, cât și a țintei sau a punctului de sosire.

A da un șoc de administrare, prin intermediul mesei rotunde a eului

Omul se poate transcende, ceea ce înseamnă că e pregătit să atribuie un sens existenței, luându-și destinul în propriile mâini, după cum susținea Heidegger (Heidegger, 1991). Nu putem să cădem în ceea ce el numea „ruină” sau devierea fiecăruia de la proiectul său de viață în favoarea preocupărilor cotidiene, care ne distrag și ne perturbă, dizolvându-ne în masa umană din care nu se mai poate ieși. În acest caz, eul individual se sacrifică, își reduce viața, la viața celorlalți; se lasă dus de părerile altora, se înstrăinează complet de principala lui sarcină, aceea de „a se transforma în el însuși”.

Fără un șoc de administrare psihică pentru a „deveni el însuși”, eul nu-și va recupera identitatea sa esențială. Nu va fi ceea ce este cu adevărat, ci ceea ce vor ceilalți să fie.

Trebuie să fim conștienți că teritoriul emoțional este extrem de prețios și nu poate fi alterat de gunoierul social. Avem principiul că nimeni nu ne poate lua și conduce mașina, fără să ne ceară aprobarea. Nimeni nu poate intra în casa noastră, fără să fi fost invitat. Dar teritoriul nostru emoțional a fost adesea târâmul nimănui. Oricine îl invadează, orice desconsiderare ne răpește buna dispoziție și orice pierdere delapidază patrimoniul calmului nostru. Nu suntem antrenati pentru a proteja acest spațiu extrem de delicat.

Este esențial să trăim laolaltă cu ceilalți oameni, să fim altruști, dar fără să așteptăm prea mult ca aceștia să ne mulțumească. În afară de asta, pentru a da acest șoc de administrare e indicată folosirea tehnicii mesei-rotunde a eului, așa cum am preconizat în primul cod al inteligenței.

Reiterez faptul că masa rotundă a eului nu e o tehnică pozitivă și nici o tehnică superficială a cuiva care neagă faptul că circuitul psihic ia foc și disimulează acest haos afirmând că totul e bine și recitând fraze de auto-ajutorare. Aceste atitudini sunt infantilisme intelectuale – și nu un șoc de administrare.

Masa rotundă a eului este o tehnică psiho-dinamică, existențială și filozofică, de o extraordinară inteligență. Se practică, așa cum am văzut, prin exercitarea deplină a două arte sau coduri ale inteligenței: arta întrebării și arta analizei critice.

Copiii ar trebui învățați, încă din primii ani, nu numai să analizeze critic fiecare gând negativ, ci și temerile lor și fundamentele acestora. Copiii ar trebui să învețe nu numai să-și pună întrebări în legătură cu credințele sufocante, dar și să protesteze și să se confrunte cu fantasmele, cu fanteziile, cu geloziele lor, cu timiditatea și cu reacțiile impulsive.

Șocul de administrare emoțională presupune ca eul să învingă capcana conformismului, a auto-compătinerii și teama de a îndrăzni și de a pune întrebări, în legătură cu fiecare emoție lipsită de importanță: „Cum a apărut? Când a apărut? De ce a apărut? Până

unde sunt afectat de ea și molipsit de alții? Din ce motiv sunt sclavul emoției? De ce nu sunt liber? Cum va trebui să acționez ca să fiu liber? E surprinzătoare puterea de implozie a artei întrebării și a artei analizei critice. Dar, din nefericire, rareori sunt utilizate de tineri și de adulți.

După părerea lui Matthew Lipman, gândirea reprezintă procesul de descoperire și realizare de asociații și disjunctii. Prea multe disjunctii pot duce la împotrivirea față de toate emoțiile care nu ne dau pace, intrând astfel sub controlul lor și devenind prizonierii acestora. Suntem ingenui, atunci când ar trebui să fim dotați cu iscusință. Plătim un preț mare pentru reacțiile absurde ale celorlalți, care nu ne aparțin (Lipman, 1995).

Totul foarte repede

Acum câteva zile, am stat de vorbă cu o tânără foarte nerăbdătoare. Vola totul foarte repede, în chiar momentul în care își dorea ceva. I-am spus că lucrurile mai importante din viață nu se puteau obține repede, dându-i ca exemple nașterea unei vieți, cucerirea unei mari iubiri, construirea celor mai frumoase prietenii, a respectabilității profesionale și a prestigiului social.

Nu trăia conflicte primordiale care să explice anxietatea, aceasta era rodul SGA și al stilului ei de viață nesănătos. I-am spus că nerăbdarea ei îi putea ciuni cuceririle cele mai hotărâtoare. I-am dezvăluit faptul că eul său trebuia să învețe să-i administreze emoțiile, ca să poată supraviețui și străluci sub aspect social. Vola să știe cum putea să facă acest lucru, de vreme ce încercase și eșuase de mai multe ori. Atunci, am învățat-o să se bombardeze cu întrebări și critici la adresa nerăbdării ei și a dorinței compulsive, de a obține totul rapid. Am simțit că mi-a înțeles mesajul. Și-a dat seama că ceea ce părea imposibil de atins, putea fi atins gradual.

Da, într-adevăr, este posibil. E suficient să se construiască, pe durata câtorva luni, o platformă de ferestre *lights* în marele oraș al

subconștientului. Nu e ușor să ne administrăm emoțiile și sentimentele, dar nu suntem cu mâinile legate, așa cum cred unii specialiști din domeniul psihologiei și al educației.

Dacă un adolescent e trădat de iubita lui și nu acționează în sensul administrării sentimentului de trădare și nesiguranță, ar putea construi astfel o frică distrugătoare de a pierde, generând o gelozie fatală, care ar putea-o sufoca pe viitoarea sa iubită, transformându-l într-un călău al ei. E impresionant cum, printre adolescenții din zilele noastre – care ar trebui să fie flexibili – există atâția călăi.

Asigurare emoțională

În secolul al XV-lea, copiii își părăseau căminul de la vârsta de șapte ani și se duceau să trăiască în casa unui meșter, unde învățau arta de a fi fierar, de a face vin și de a îmblânzi cai, printre altele. Tinerii se întorceau în casa părintească în jurul vârstei de paisprezece ani, ceea ce îngreuna stabilirea de legături afective între părinți și copii. Ulterior, unele categorii de tineri din marile orașe au început să frecventeze școli și să revină zilnic la casele lor. S-a constatat o revoluție emoțională.

Consecințele au fost atât de ample, încât au afectat inclusiv arhitectura locuințelor. Acestea au încetat să mai fie niște „lăzi” fără încăperi delimitate și au început să aibă camere, pentru a proteja intimitatea cuplului și a copiilor. Au apărut coridoarele laterale din interiorul casei, un element rar în epoca aceea, pentru a evita intruziunea unor străini în intimitatea familială. Au fost adăugate garduri, uși și ferestre rezistente, pentru o mai bună protecție a acestui spațiu de o importanță crucială.

Însă, spațiul emoțional esențial pentru desfășurarea existenței umane, nu dispune de această protecție. Nu am fost echipați prin educație, pentru a înțelege că latura emoțională a personalității este un teritoriu ce trebuie ocrotit cu o grijă deosebită.

În vara anului 2007, la cererea editurii mele americane, m-am mutat în SUA. Cu multă căldură, s-au îngrijit ca eu și familia mea să ne simțim bine. Primul lucru pe care mi l-a cerut editorul meu, atunci când a închiriat o mașină, a fost să fac imediat o asigurare.

Statele Unite este țara cea mai obsedată de asigurări. Foarte puțini oameni nu-și asigură casa și mașina. Nu vor să fie luați prin surprindere de accidente, incendii și, în mai mică măsură, de atacuri. Dar sunt luați prin surprindere, adeseori, de accidente psihice. Incendii și furturi emoționale și, evident, nu au acest gen de asigurare. Protecția psihică se obține numai prin practicarea și descifrarea codurilor.

Colegi detestați - o bombă cu mai multe trepte

Dacă vom studia procesul de construcție a gândurilor și emoțiilor, vom descoperi că unele fenomene psihice sunt procesate aproape cu „viteza luminii” și se ivesc înainte ca noi să devenim conștienți de stimulul stresant care ne invadează.

Imaginați-vă că cineva ne-a calomniat. Această calomnie funcționează ca o bombă cu mai multe trepte. Calomnia constă în coduri lingvistice. Sunete care, doar ele în sine, nu sunt suficiente pentru a ne răni. Dar aceste coduri sonore sunt transformate în coduri neuro-chimice care străbat aparatul auditiv, îndreptându-se spre scoarța cerebrală și care detonează un fenomen subconștient, numit *percutorul memoriei* sau *fenomenul de autoverificare*.

Acest *percutor al memoriei* deschide rapid ferestrele memoriei care descifrează codul lingvistic al agresorului, făcând asociații cu experiențele noastre trecute. În acest interval a detonat prima etapă de interpretare și a explodat prima treaptă a bombei. Suntem angoasați, supărați și furioși.

Cât timp a trecut? Miști de secundă. Unde se află eul? Cu toare că nu e conștient de ceea ce se întâmplă, a început să trăiască emoțiile primei trepte. Niciun om nu reușește să evite acest proces

inițial, oricât de bine și-ar fi dezvoltat gândirea multi-angulară și descifrat codurile inteligenței. Abia ulterior, când a început deja invadarea teritoriului emoțional, eul devine conștient de stimulul calomniei. Au trecut doar câteva secunde.

Dacă eul este imatur, dacă e uni-angular și utilizează excesiv gândirea dialectică, va continua să se lase invadat, se va imbarca în sentimentul de furie sau de teamă inițiat, detonând a doua treaptă a bombei, mult mai gravă decât prima. Asta li se întâmplă majorității oamenilor, inclusiv budiștilor, care sunt exemple de răbdare.

Dacă, dimpotrivă, eul este matur, dacă știe să dea un șoc de administrare psihicului și dacă utilizează gândirea multi-angulară, atunci va deschide numărul maxim de ferestre ale memoriei, nu va trăi sub dictatura replicii, va face rugăciunea înțelepților (tăcerea) și va înțelege că în spatele unui om care rănește se află un om rănit. În felul acesta, va proteja extrem de delicatul teritoriu emoțional și va dezarma a doua și cea mai devastatoare treaptă a acestei bombe.

Din ce motiv a doua treaptă este mai devastatoare? Pentru că ea retro-alimentează lanțul de sentimente agresive sau fobice, precum și lanțul de gânduri distructive sau autodistructive.

Și toate aceste lanțuri produse în secunde, minute, ore și zile ulterioare calomniei vor fi înregistrate de fenomenul IAM, construind nenumărate ferestre *killers* sau zone de conflict, în cartiere nobile ale marelui oraș al memoriei.

Prin urmare, marea problemă în construcția tulburărilor psihice nu este trauma originară – așa cum își imaginau Freud sau Jung – ci retro-alimentarea traumei în stadiile ulterioare, adică, reprezentările ei în teatrul psihic în fața unui eu pasiv. Învățăm să detectăm zgomotele aproape imperceptibile ale motorului unei mașini, mirosurile neplăcute ale frigiderului, vibrația telefoanelor mobile, dar nu învățăm să percepem exploziile alarmante, care se produc în sensibilul nostru teritoriu psihic. Nu învățăm să cunoaștem modul de funcționare a minții și nici să dezamorsăm bomba emoțională.

Teroarea care vine din interior

Există oameni care continuă să realimenteze în mintea lor ofensele, pierderile, respingerile, dezamăgirile și grijile, timp de luni și ani în șir. În felul acesta, contaminatează spații deosebit de importante din inconștientul lor. Nu-și dau seama că trebuie să dezactiveze *percutorul emoțional*. Nu înțeleg că cea mai mare răzbunare față de un dușman nu este ura, ci iertarea. Pentru a-l ierta, trebuie să ne dezbrăcăm de eroisme, să-l înțelegem și să încetăm să mai gravităm pe orbita lui nesănătoasă. Cine își urăște dușmanul, devine propriul său dușman.

Dar oricine ar putea replica: procesul acesta de dezactivare e foarte complicat! Da, e adevărat! De aceea se produc zilnic nenumărate crime, sinucideri, violuri, agresiuni și violență domestică. Mintea noastră e foarte complexă și necesită o educație la fel de complexă, și nu educația simplistă care constă în a transmite cunoștințe pentru a umple memoria cu informații. O minte multi-focală necesită o educație multi-focală, care să țină seama de codurile inteligenței. Trebuie să înțelegem că treptele bombei psihice și ale invaziei emoționale încep în spațiul inconștient, iar dezactivarea trebuie să se facă pe scena conștientă.

Atunci când ne uităm la un film de groază, știm dinainte că în spatele fiecărei scenă există un proiector, un aparat de filmat, actori și un realizator care regizează acțiunea. Nu există monștri, nici groază – ba se mai pot auzi și hohote de râs, în timpul filmărilor. De multe ori, realizatorul chiar atrage atenția actorului să sugereze o panică mai intensă, prin gesturile și prin expresia feței sale.

Avem cunoștința de toate acestea. Dar când apare monstrul, când ușa începe să scârțâie, bomba emoțională la care m-am referit mai sus își începe rapid procesul de explozie. Detonează prima treaptă. Începem să avem reacții de frică, îngrijorare și nesiguranță, chiar dacă nu dorim acest lucru. De ce avem asemenea reacții, când știm bine că totul e o minciună? Pentru că groaza vine din interior.

A fost produsă de *percutor*, la deschiderea unor ferestre din memorie, în câteva miimi de secundă.

Abia după aceea îi revine eului, misiunea de a da un șoc de administrare, nepermițând ca celelalte trepte ale bombei, mai dramatice, să detoneze. Aici intră masa-rotundă a eului și celelalte instrumente descrise. Dacă nu se acționează astfel, eul va fi conștient că filmul e ficțiune, dar latura emoțională neadministrată va trăi filmul ca și cum ar fi realitate.

Iată marele paradox al intelectului uman! Dezarticulare între rațiune și emoție, între eul fragil și emoția dominatoare.

Data viitoare când veți vedea un film într-un spațiu întunecos, cu scene oripilante, încercați să sesizați prima treaptă și să dați un șoc de administrare celui de-al doilea stadiu. Veți descoperi, probabil, că nu e simplu și că eul nu are puterea de a fi liderul psihicului vostru. De aceea suferim din pricina unor lucruri fără importanță și ne vindem calmul pe prostii.

Cel mai mare succes ce se poate obține nu e puterea socială

Există multe instrumente fundamentale pe care eul le poate prelucra pentru a fi un bun administrator al psihicului. Deprinderea de a se dărui fără a aștepta prea multă recunoștință este fundamentală, așa cum am menționat în alte texte. Cei care așteaptă prea mult de la copiii, prietenii și colegii lor de serviciu pot suferi mari decepții. E mai bine să descifrăm codul altruismului și să ne dăruim fără prea mari expectative. Astfel, dacă apar decepțiile, vom fi pregătiți. Dacă apar surprize plăcute, vom avea o mare satisfacție.

Un alt instrument esențial constă în a înțelege că nimeni nu ne face fericiți, nu ne mângâiește, nu ne trădează – dacă, la rândul lui, nu e nefericit, nu e mâhnit și nu se simte trădat de viață.

Nu trebuie să cerem niciodată celorlalți ceea ce nu au să ne dea. A-i cere unui copil sau unui elev să-și recunoască greșelile sau

să fie sobru, exact în momentul în care greșește, reprezintă un afront. A-i cere soțului/soției, partenerului/parteneriei sau iubitului/iubitei să fie coerent/ă în timpul unei crize de anxietate constituie o lipsă de respect. A cere funcționarilor luciditate și reflecție exact în momentul în care se poticnesc sau greșesc constituie o mare nedreptate. În aceste momente, oamenii sunt prizonierii ferestrelor *killers*, au blocat mii de alte ferestre și, prin urmare, nu au condiții să gândească, să analizeze, să reflecteze și să privească lucrurile sub multiple unghiuri.

Într-o primă fază, așteptați ca temperatura emoțională a celui care a dat greș să scadă, dați-i timp să respire și să reflecteze. Așteptați o oră, o zi, o săptămână, cât e necesar. Într-o a doua fază, fiți amabili și lăudați-l. Găsiți puncte pozitive, care să permită aprecierea – chiar dacă vă e greu să le descoperiți. În final, cuceriți-l sub aspect emoțional. Abia într-o a treia fază ar trebui să-i arătați greșelile și să disecați lipsurile. În felul acesta, spiritele vor fi îmblânzite, tensiunile aplanate și educația realizată. Nu vom fi invadatori, ci vom contribui la creșterea și maturizarea celorlalți. Cel care vrea să cucerească mai întâi teritoriul rațiunii pentru ca apoi să învingă emoția, așa cum s-a făcut mereu, de la începuturile civilizației umane, vor provoca accidente imprevizibile.

Acordarea orchestrei emoționale

Rudolf Steiner a afirmat că o persoană educată sub aspect emoțional reușește să se descurce mai bine în situații emoționale complicate, care ar putea conduce la conflicte, furie, minciuni, agresiuni și amărăciuni reciproce.

De multe ori, interacțiunile noastre sociale se caracterizează prin cinism și adesea devin conflictuale și obositoare. Aceasta se întâmplă, în parte, pentru că toți caută cu frenezie ceea ce a fost definit ca fiind succesul. Ideea de succes, în societatea occidentală, este strâns legată de ideea de putere – în special de capacitatea de a

obține câștiguri materiale, ceea ce generează un înalt grad de competitivitate, neînfrânată și lipsită de sinceritate (Steiner, 1997).

Susținând și lărgind conceptul lui Steiner, am putea afirma că un om, dacă nu învață să-și educe personalitatea emoțională, are șanse să devină victimă – și, concomitent, agentul cauzator al unor situații emoționale conflictuale și epuizante. În cazul acesta, își va greși ținta cea mai importantă – aceea de a îngriji, alimenta și proteja componenta emoțională a personalității sale. Își va petrece viața, încercând frenetic să atingă succesul material, profesional și tot ceea ce întărește puterea socială. Bineînțeles că aceste tipuri de succes își au importanța lor – dar fără succesul emoțional, vom fi nefericiți. Această paranoia generează un grad înalt de competitivitate, care îngreunează procesul de interiorizare, împiedicându-l pe individ să înțeleagă necesitatea vitală de a descifra codurile inteligenței și de a-și urma calea, cu eleganță și încântare, într-o societate opacă în interior, dar plină de lumini de neon în exterior.

Omul modern trebuie să descopere măreția, subtilitatea și importanța faptului de a fi administrator al propriului psihic, deoarece acolo sălășluiește marele său succes. Îmi amintesc întotdeauna de prietenul meu, muzicianul João Carlos Martins, pianistul care l-a interpretat pe Bach, în modul cel mai strălucit. João Carlos a suferit câteva accidente grave și a rămas cu ambele mâini mutilate. Ce putea face, din acel moment? Să renunțe la muzică? Majoritatea oamenilor ar cădea într-o depresie adâncă și ar renunța. Dar el n-a încetat să cânte la pian, chiar dacă o făcea doar cu câteva degete. Și a devenit dirijorul unei orchestre cu o sensibilitate impresionantă.

Ceea ce este foarte important este faptul că a dus muzica din marile teatre în mahalalele braziliene rău famate, recuperând astfel delincvenți tineri. A devenit un vânzător de vise. Care e secretul lui? A descifrat codurile rezilienței, ale carismei și ale eului, ca administrator al emoțiilor. A acordat orchestra psihică, pentru a face din existență un spectacol fascinant, chiar fiind mutilat ...

Posibile consecințe pentru cel care descifrează codul eului, ca administrator al emoțiilor:

1. Devine sigur de sine, capătă încredere în el și își dezvoltă capacitatea de a lua hotărâri.
2. Dezvoltă o stimă de sine solidă și capătă stabilitate emoțională. Construiește o relație romantică cu existența.
3. Dezvoltă altruismul și carisma. Devine o persoană captivantă, agreabilă și care îi influențează pe cei din jur.
4. Are o minte liberă și o personalitate emoțională, de asemenea liberă. Are o mai mare ușurință în a-și pune imaginația în mișcare și a fi creativ, productiv și constructor de idei noi.
5. Încetează să mai fie sclavul fricii, al angoaselor, al plictisii, al calomniilor, al defăimărilor și al celor spuse de ceilalți despre el. Își trăiește viața cu mai mult spirit de aventură și cu incântare.

Posibile consecințe pentru cel care *nu* descifrează codul eului ca administrator al emoțiilor:

1. Devine nesigur, fragil și neprotejat sub aspect emoțional.
2. Se simte adesea stresat, anxios, iritabil, impulsiv.
3. Dezvoltă o personalitate emoțională volubilă, instabilă și greu de stăpânit.
4. Devine un specialist în a se lamenta. Relațiile sale sociale sunt jalonate de multe altercații. Nu captivează și nici nu provoacă admirație socială.
5. Are o viziune pesimistă și morbidă asupra relațiilor sociale. Are dificultăți în a contempla frumosul, în a se bucura de viață și în a gusta farmecul celor din jur.

Descifrarea codului eului, ca administrator al emoțiilor: exerciții

- 1. Realizarea mesei rotunde a eului, pentru a cerceta toate emoțiile care ne controlează, ne anulează și ne alimentează conflictele.**
- 2. Protejarea emoției prin următoarele instrumente: a) să nu cerem de la ceilalți, ce nu pot da; b) să ne dăruim fără să așteptăm prea multă recunoștință; c) să înțelegem că în spațiile unei persoane care rănește se află o persoană rănită.**
- 3. Eliberarea de sub dictatura răspunsului. Evitarea gravității pe orbita a ceea ce gândesc și spun ceilalți despre noi. Construirea unei orbite proprii.**
- 4. Dezvoltarea conștiinței că teritoriul emoțional este un spațiu particular și inviolabil – și nu un târâm al nimănui. Să nu ne lăsăm invadați, fără permisiunea eului nostru.**
- 5. Reproiectarea stilului de viață pentru ameliorarea SGA. Antrenarea capacității de a fi calm, ponderat, de a aborda totul pas cu pas și de a nu face mai multe lucruri deodată.**





Profesioniștii care au descifrat codurile: diferențele dintre profesioniștii buni și cei excelenți

Genialitatea genetică și genialitatea învățată

Este de preferat să ai o memorie medie, dar care încearcă să dezvolte o intuiție creativă, să descătușeze imaginația, altruismul, autoanaliza critică și administrarea psihicului, decât să ai un creier privilegiat și să nu știi ce să faci cu atâtea date arhivate.

Genialitatea învățată stă la baza maturității, a seninătății, a generozității și a capacităților de observație, deducție și inducție. Genialitatea genetică nu face altceva decât să înmagazineze date. Există oameni care sunt adevărate biblioteci ambulante, care au urmat diferite cursuri universitare, dar care nu sunt creativi, care nu știu să-și protejeze psihicul și nici să prelucreze, cu înțelepciune, intemperiiile vieții.

Cine nu se simte slab, în situații în care ar trebui să fie puternic? Cine nu dă înapoi sau nu se simte slab, atunci când are o supărare? Cine nu se simte nesigur în fața suferinței? Nu există titani. Simțul comun spune că „suferința, greșelile și pierderile îi maturizează, spontan, pe oameni“. Dar, în practica clinică, această teză nu are susținere. Nu vă amăgiți! În majoritatea cazurilor, nivelul de calm și seninătate scade, pe măsură ce oamenii sunt supuși suferinței; ea ne îmbogățește numai atunci când o prelucrăm în mod intuitiv sau rațional. Înțelepciunea comună susține că „cine nu

învață de la iubire, învață de la durere“. Durerea ne învață – dar nu e un dascăl prea grozav. Durerea devine dascăl, numai atunci când noi înșine devenim dascăli pentru ea, când interiorizăm, reflectăm, dezvoltăm conștiința critică, încetăm să mai fim zei și ne umanizăm.

Altfel, durerea produce zone de conflict, o platformă de ferestre *killers* – și, prin urmare, va fi inutilă și distrugătoare. Ea anulează căutarea excelenței sub cele mai diverse aspecte ale ei.

În căutarea unei calități excelente de viață

De-a lungul a peste douăzeci și cinci de ani am întâlnit, în cabinetul meu, oameni încântători, dar care, din nefericire, le ofereau ce era mai rău în ei, celor pe care-i iubeau mai mult. Astfel de oameni sunt fermecători în medii străine – dar, când deschid ușa casei lor, deschid concomitent și ferestrele nesănătoase ale memoriei, eliberând „fantasmele“ nerăbdării, intoleranței și iritabilității.

Nu întotdeauna părinții și profesorii își eliberează imaginația și caută să descifreze codurile inteligenței, pentru a dăruii copiilor și elevilor lor ce au mai bun în ei. Rareori un șef își face o analiză critică profundă, pentru a vedea dacă secretara și colaboratorii săi se bucură de cele mai frumoase fațete ale personalității lui. În general, aceștia nu-și permit să fie degajați, nu se relaxează, nu sunt motivați, nu glumesc, nu încântă, deși au potențial pentru a surprinde. Uneori dăm ce avem mai rău în noi, inclusiv nouă înșine.

J. V. a muncit din greu pentru a deveni un mare întreprinzător. Și a reușit. S-a îmbogățit mult, dar n-a mai avut timp nici pentru familie, nici pentru sine. S-a angrenat într-o mare de angajamente. Avea o casă pe malul mării, dar rareori se ducea acolo ca să se odihnească. Avea o fermă superbă și-i plăcea să crească vite, dar nu avea timp să se bucure de lucrurile preferate. Avea condiții să călătorească spre oricare loc din lume, la clasa întâi – dar nu avea timp să-și permită acest lux. Călătorea numai în interes de serviciu.

Într-o zi, însă, și-a întrerupt obligat ritmul de viață halucinant. S-a dus să se odihnească în patul unui spital, cu un infarct miocardic acut. Aflat pe patul de spital, a descoperit că fusese meschin cu sine însuși. Fusese un bogat amărât. Din fericire, a avut o a doua șansă: aceea de a o lua de la capăt.

Sunt mulți oameni care nu se gândesc decât la muncă – și care muncesc fără întrerupere. Cu cât acumulează mai mult capital, cu atât trebuie să muncească mai mult, pentru a menține nivelul atins și pentru a-și plăti funcționarii. Nu se bucură niciodată de succesul pe care l-au atins. Se simt permanent obosiți, de-a lungul unei existențe extrem de scurte.

Dacă am trăi o mie de ani, ar merita să cheltuim o sută de ani muncind ca niște nebuni, dar cum trăim optzeci de ani în medie, e o nebunie să muncim fără încetare. Planificarea momentelor de plăcere, de bucurie, a viselor și a proiectelor noastre e absolut esențială – dar disprețuim căutarea excelenței calității vieții.

Încercarea de a atinge excelența afectivă, intelectuală, socială și profesională ar trebui să fie ținta tuturor ființelor umane. A încerca să atingi excelența nu înseamnă paranoia de a fi numărul unu și dorința obsesivă de a fi cel mai bun, pentru a deveni centrul atenției sociale – ci a da ce avem mai bun, pentru a ne susține pe noi înșine, întreținerea noastră, școala și familia. Cel care nu caută excelența trăiește în dramele individualismului și se gândește mult mai mult la sine însuși decât la ceilalți.

Atunci când căutăm excelența sub multiplele ei aspecte, trebuie să înțelegem că nu există oameni lipsiți de inteligență, ci oameni care nu au învățat să descifreze codurile care le eliberează potențialul intelectual. Nu există oameni mediocri din punct de vedere mintal, ci doar inerti din acest punct de vedere, conformiști și paralizați de frica de a îndrăzni. A căuta excelența înseamnă a ne antrena intelectul, pentru a scoate la suprafață aurul care se ascunde pe terenul accidentat al dificultăților și limitelor noastre.

ADN-ul profesioniștilor excelenți

Codurile inteligenței pot fi utilizate pentru ca un om de știință, un student, un tată, o mamă, un fiu, un profesor, o profesoară, un iubit, o iubită să facă un salt calitativ. În acest capitol voi da ca exemplu aplicarea acestor coduri în căutarea excelenței profesionale. Principiile menționate aici pot fi aplicate în diferite domenii ale vieții noastre. Un profesionist excelent nu e un lider prin definiție, ci un lider care a trecut printr-un proces de instruire; nu e un administrator „de-a gata”, ci un administrator construit. ADN-ul unui profesionist excelent e sculptat pe terenul educației, elaborat pe solul conflictelor, forjat la temperatura provocărilor și construit pe terenul fragilităților.

Altădată, a fi un bun profesionist era suficient pentru a avea siguranță, a obține privilegii și a atinge obiective. Astăzi, societățile capitaliste trec prin transformări atât de rapide și agresive, încât nu e suficient să fii bun, e necesar să atingi excelența, inclusiv pentru a fi sănătos din punct de vedere psihic.

În trecut, abia după două sau trei generații dispărea, se închidea, își schimba proprietarul sau dădea faliment o întreprindere mare. În zilele noastre sunt suficienți câțiva ani – sau chiar câteva luni – pentru a se ajunge la faliment. Într-o piață extrem de competitivă, profesioniștii buni sunt călcați în picioare și numai profesioniștii excelenți supraviețuiesc.

Dar ce înseamnă să fii un profesionist excelent? Iată o chestiune foarte importantă! Care sunt diferențele dintre un profesionist bun și unul excelent? Iată o altă chestiune foarte importantă! Un profesionist excelent descifrează codurile inteligenței și își formează cel puțin cinci deprinderi multifocale marcante.

Nu este cel care muncește mai mult, ci cel care gândește mai mult. Nu este cel mai previzibil, ci cel care surprinde. Nu este cel care repetă anumite comportamente, ci cel care se reinventează. Nu este cel care își amortește mintea, ci cel care își descătușează imaginația.

Întreprinderile și universitățile sunt cuniva pepiniere de profesioniști excelenți? După părerea mea, nu.

Profesioniștii excelenți sunt excepții.

DEPRINDEREA I

***Profesioniștii buni fac tot ce li se cere,
în timp ce profesioniștii excelenți surprind,
făcând mai mult decât li se solicită.***

Un profesionist bun execută treburile care îi sunt solicitate, în timp ce un profesionist excelent descifrează codul intuiției creative și face mult mai mult decât i se cere. Un profesionist bun este corect, etic și responsabil – însă nu se dăruiește, ci doar face treaba pentru care a fost angajat. Un profesionist excelent face lucruri care depășesc obligațiile sale.

Un profesionist bun trăiește în temnița rutinei, nu are flexibilitate și nu se descurcă fără o hartă care să-l orienteze. Îi este teamă să nu greșească, să nu fie criticat și nu îndrăznește să ia atitudini noi. Un profesionist excelent are curaj, este îndrăzneț, creativ, inovator și perspicace.

Un profesionist bun respectă planul, un profesionist excelent își deschide ferestrele minții și se autodepășește. Un profesionist bun descoperă ceea ce este evident, iar unul excelent lasă raționamentul să curgă și descoperă ce e nou. Profesionistul bun preferă siguranța terenurilor cunoscute, iar cel excelent alege nesiguranța terenurilor neexplorate.

Un profesionist bun face parte din lista oamenilor obișnuiți – în timp ce un profesionist excelent aparține grupului de ciudați, deși e sociabil. Ceea ce-l face pe profesionistul excelent să fie diferit nu este dorința de a fi mai presus de colegii săi, ci codul său altruist, dorința sa de a servi și de a ajuta.

Dacă cineva îi cere unui profesionist excelent să caute anumite informații, el va încerca să obțină mai mult decât i s-a solicitat. Dacă cineva îi cere să repare o crăpătură în perete, va căuta să repare și alte fisuri, mai puțin vizibile. Dacă cineva îi solicită o alternativă pentru o anumită problemă, va studia cât mai multe posibilități. Dacă i se cere apă, întrucât a descifrat și codul carismei, va oferi și o cafea.

Un bun profesionist execută ceea ce este previzibil, iar unul excelent face ceva imprevizibil. Un profesionist bun trece neobservat – pe când unul excelent, oricât de simplă ar fi munca lui, va fi întotdeauna remarcat. El încântă, atrage, influențează.

Principiile unui profesionist excelent pot și trebuie preluate, atât în intelectul unei femei de serviciu dintr-o întreprindere, cât și în mintea șefului care o conduce. Profesori, elevi, medici și terapeuți ar face, cu siguranță, un salt profesional, dacă le-ar aplica. Ele sunt universale.

DEPRINDEREA a II-a

Profesioniștii buni își corectează greșelile, în timp ce profesioniștii excelenți le previn.

Profesioniștii buni fac tot ce pot pentru a repara un accident. Profesioniștii străluciți fac tot ce pot ca să evite producerea lui. Vremurile noi cer o capacitate de auto-dominare specializată în prevenirea crizelor – și nu în corectarea lor.

Profesioniștii buni sting focul, în timp ce profesioniștii excelenți previn incendiul. Profesioniștii buni tratează simptomele, pe când cei excelenți previn bolile. Profesioniștii buni au un raționament logico-liniar, iar profesioniștii excelenți au un raționament schematic și istorico-social.

Corectarea greșelilor aduce feliicitări publice, prevenirea lor nu generează întotdeauna *glamour* social, dar atrage după sine o

recunoștință anonimă și de neînlocuit, adică, cea a conștiinței proprii. Medicii din serviciul public rareori sunt prețuiți de societate. Și dacă n-ar fi existat vaccinurile?

Un profesionist bun nu cunoaște arta întrebării, adevărurile lui sunt indiscutabile, el e un zeu care caută sclavi, în timp ce un profesionist excelent știe că e o ființă umană imperfectă, care trăiește într-un mediu imperfect. E un lider în căutare de oameni care gândesc. Manevreză arta întrebării cu măiestrie și smerenie. Și se întreabă, continuu: „*Ce nu merge bine?*“, „*Ce greșeli am comis? Și de ce nu mi-am dat seama de ele?*“, „*Ce anume n-am luat în considerare?*”

Încercarea de a găsi o soluție pentru o întreprindere cu mari dificultăți financiare constituie un anumit nivel, dar a evita aceste situații reprezintă o treaptă mai înaltă. Încercarea de a vinde produse și servicii, atunci când întreprinderea se află în declin, este atitudinea specialiștilor buni – dar eliberarea intuiției creative pentru a inova, a recicla și a se reinventa, atunci când întreprinderea se află la apogeu, constituie o atitudine specifică profesioniștilor excelenți.

DEPRINDEREA a III-a

Profesioniștii buni execută ordine, pe când profesioniștii excelenți se gândesc la întreprindere.

Profesioniștii buni doresc, în primul rând, să fie administratori ai întreprinderii lor, în timp ce profesioniștii excelenți năzuiesc, în primul rând, să fie administratori ai minții lor. Ei știu că nimeni nu va putea să fie un lider strălucit în teatrul social, dacă nu e, în primul rând, un mare lider în teatrul psihic.

Profesioniștii buni îndeplinesc ordine, în timp ce profesioniștii excelenți se gândesc la întreprindere. Cel care ascultă de ordine nu-și dau seama de criză, decât după ce aceasta s-a instalat, dar cei

ce se gândesc la întreprindere își dau seama de semnele ei subtile înainte ca aceasta să se ivească.

Profesioniștii buni sunt cheltuitori compulsivi, în timp ce profesioniștii excelenți economisesc compulsiv; cu toate acestea, ei investesc întotdeauna în visele lor și în propriul lor divertisment. Profesioniștii buni trăiesc prezentul, profesioniștii excelenți plănuiesc viitorul. Profesioniștii buni au impresia că gândesc – dar, de fapt, ei repetă idei, pe când profesioniștii excelenți le construiesc. Profesioniștii buni le fac publicitate lucrărilor lor, pe când cei excelenți așteaptă ca ceilalți să le recunoască.

Profesioniștii buni sunt victimele SGA (Sindromul Gândirii Accelerate), sunt tot timpul agitați, nerăbdători, suferă prin anticipare, au crize de nervi în întreprindere, pe când profesioniștii excelenți, chiar dacă suferă de SGA, își regândesc stilul de viață, nu-și descarcă anxietatea asupra colegilor și caută să descifreze codul protecției emoționale. Ei știu că un lider bolnav va forma un colectiv bolnav și că un lider anxios va crea un mediu psihotic, în întreprinderea în care lucrează.

Flexibilitatea, autoanaliza critică, administrarea psihică și intuiție pentru anticiparea problemelor constituie codurile fundamentale pentru cineva care dorește să atingă excelența profesională. Crizele încep să fie concepute în momentul apogeeului succesului. Gestația eșecurilor începe sub aplauzele podiumului.

DEPRINDEREA a IV-a

***Profesioniștii buni sunt individualiști,
în timp ce profesioniștii excelenți lucrează în echipă și
luptă pentru creșterea grupului.***

Profesioniștii buni sunt izolați, în timp ce profesioniștii excelenți interacționează. Profesioniștii buni prețuiesc forța individului, iar cei străluciți prețuiesc forța grupului. Profesioniștii buni luptă

pentru a ieși în evidență, în timp ce profesioniștii excelenți luptă pentru succesul echipei.

Profesioniștii excepționali știu că munca în echipă înseamnă mai mult decât a fi, pur și simplu, împreună, înseamnă, mai presus de orice, împletirea minților. Ei știu că munca în echipă înseamnă mai mult decât să te așezi în fața unui coleg și să emiți păreri. Că ea înseamnă, mai ales, că trebuie lăsat gândul să curgă, să se construiască o masă rotundă de idei, să se traseze obiective și să se definească centre de acțiune.

Profesioniștii buni sunt naivi, nu cunosc capcanele propriei minți și ale minții colegilor, în timp ce profesioniștii excelenți sunt conștienți că toți membrii echipei, inclusiv ei înșiși, au fantasme care sălășluiesc în inconștientul lor, cum ar fi cea a „egoului”, ale „vanităților”, ale „paradigmelor rigide”, a „hipersensibilității”, a „geloziei” și a „nevoii patologice de a face să prevaleze ideile proprii”.

Profesioniștii excelenți știu că până și timiditatea este o formă subtilă de a disimula orgoliul, orgoliul de a nu se expune, de a se proteja, de a nu-și vedea propriile păreri făcute șah-mat. Ei sunt conștienți că, oricât de democratici am fi, cu toții avem un mic dictator în subconștientul nostru – chiar și atunci când înălțăm stindardul smereniei. De aceea, ei facilitează dezbaterea, evidențiază participarea diferiților membri, dau valoarea cuvenită răspunsurilor neutilizate, stimulează democrația ideilor, promovează codul altruismului și netezesc relieful vanităților.

DEPRINDEREA a V-a

***Profesioniștii buni folosesc puterea fricți și a presiunii,
în timp ce profesioniștii excelenți folosesc puterea
laudelor***

Profesioniștii buni sunt capabili să ceară, să preseze și să pedepsească, dar profesioniștii excelenți sunt apți să încurajeze, să

stimuleze și să mizeze pe echipa lor. Aceștia din urmă știu că cel care îi presează și-l pedepsește pe semenii săi e capabil să lucreze cu numere, dar nu și cu ființe umane. Ei nu simt nevoia patologică de a avea întotdeauna dreptate sau de a fi în centrul atenției.

Profesioniștii excelenți cunosc modul de funcționare a minții, știu că ceea ce determină impactul cuvintelor lor nu e tonul vocii, ci imaginea pe care au construit-o în inconștientul colectiv al celorlalți. Dacă imaginea e excelentă, câteva cuvinte vor fi suficiente - dacă imaginea e negativă, nici tipetele nu vor fi eficiente.

Profesioniștii excelenți știu că puterea laudelor e mult mai eficientă decât puterea fricii și a presiunilor. Sunt pe deplin conștienți că, atât pentru a-i corecta pe cei pe care îi conduc, cât și pentru a-i motiva, ar trebui, în primul rând, să cucerească teritoriul emoțional și abia după aceea, pe cel al rațiunii. Trăiesc cu acest gând: *cine nu știe să laude, nu e demn să primească laude*. Ei știu că funcționarii nu le sunt servitori, ci parteneri. Le place să încante și să-și răspândească farmecul peste tot unde lucrează și acționează.

Profesioniștii excelenți știu că aptitudinile de lider și carisma nu depind de cultura logică și academică. Există oameni extrem de culti care sunt insuportabili și există oameni simpli care sunt deosebit de atrăgători. Mulți absolvenți de învățământ superior ies din universități fără să știe să descifreze câtuși de puțin codurile inteligenței. Sunt pricepuți în a conviețui cu mașini și cu animale, dar nu cu ființe umane și nici cu conflictele lor. Fac numai activitățile obișnuite și realizează numai ceea ce se așteaptă de la ei. Nu surprind, nu entuziasmează, nu încântă și nu motivează. Nu-și dau seama că valorează mai mult să înveți să gândești și să surprinzi, decât să ai multe diplome.





A vinde visele codutilor inteligenței unei societăți care a încetat să mai viseze

O poveste fuscinantă, în fiecare ființă umană

În incheierea acestei cărți, voi interpreta în lumina codurilor inteligenței unele fenomene psihice și sociale din două romane scrise de mine și care mi-au tulburat rădăcinile ființei, întrucât constituie o critică a mea la adresa sistemului social și dezvăluie ceea ce gândesc despre direcția în care se îndreaptă omenirea. Aceste cărți sunt: *Viitorul omenirii* și *Vânzătorul de vise*.

Cartea *Viitorul umanității* își începe povestirea într-o sală de disecții, unde studenții la medicină se simt consternați, la primul lor curs, în fața unor trupuri goale pe care vor trebui să le disece. Cine era mai încremenit: corpurile reci de pe mesele de piatră sau studenții care trebuiau să le disece? Sub anumite aspecte, și unii și alții.

Cadavrele închiseseră ochii din punct de vedere al vieții, iar studenții își redusese la tăcere capacitatea de a iscodi misterele care călăuzesc existența. Nu-și puneau întrebări în legătură cu identitatea și povestea acelor ființe umane anonime. Erau moarte și sub acest aspect.

Din fericire, unul dintre studenți, Marco Polo, a fost incitat și tulburat de ceea ce-l înconjură. Ilustrul profesor, șef de catedră, ținea un curs strălucit despre tehnicile de disecare a mușchilor, arterelor și nervilor. Fără să se poată abține, Marco Polo a ridicat mâna

ca să pună o întrebare. Dar profesorului doctor nu-i plăcea să fie întrerupt în timpul expunerii. Nemulțumit, a făcut totuși o excepție. I-a cerut studentului, cu aroganță, să vorbească.

Marco Polo l-a pus o întrebare fatală:

„Care sunt numele celor pe care îi vom diseca?”

Profesorul s-a simțit deranjat de întrebare. A răspuns, prost dispus, că cei care se aflau în sala de disecții nu aveau nume.

Incitat, studentul a insistat:

„Domnule profesor, aceste ființe umane n-au avut o poveste, n-au visat, n-au iubit, n-au plâns?” Profesorul, iritat, a răspuns că erau niște cerșetori găsiți pe stradă, psihopați fără familie, fără nimic. Studentul a replicat:

„Dar cum o să pot eu să le disec mușchii, nervii și vasele sanguine, dacă nu cunosc capitoarele de bază ale trecutului lor?”

Profesorul l-a admonestat pe Marco Polo în fața colegilor pentru obrăznicia lui. N-a descifrat codul dezbaterii de idei, căci nu admitea ca cineva să gândească altfel decât el. Făcea parte dintr-o facultate al cărei program avea ca obiectiv formarea de medici care repetau informații, dar care nu gândeau. Medici care diagnosticau boli, dar care nu se uitau la bolnav, care știau să ceară analize, dar nu știau să dea frâu liber intuiției creative, percepției, *insight*-ului.

Ironizându-l, profesorul l-a spus cu asprime:

„Ascultă, băiete, dacă vrei să fi polițist și să investighezi viața oamenilor, ți-ai ales greșit profesia!” Toți colegii au râs. Umilit, el a început să înțeleagă că cine gândește altfel trebuie să plătească un preț. Pentru a supraviețui acestei situații stresante și altora asemenea, va trebui să învețe să descifreze codul protecției emoționale. Asta va fi marea lui provocare ca student la medicină și viitor psihiatru. După ce l-a ironizat, profesorul l-a lansat o provocare:

„Dacă n-ai încredere în mine, du-te la sala centrală și verifică dacă aceste corpuri au o poveste. Și dacă afli vreuna interesantă, ne va face plăcere s-o auzim.”

Colegii lui Marco Polo au răs din nou de studentul care credea că în spatele trupului unui amărât se afla o lume de descoperit. Pentru studenți și pentru profesorii de anatomie, cadavrele erau doar trupuri fără viață, fără identitate și fără trecut.

Morți-vii

Umilit, a ieșit din sala de disecții. Dar în loc să se ascundă din pricina sentimentului de rușine și de umilință, Marco Polo a descifrat codul eului ca administrator al intelectului. A ales lupta. A acceptat provocarea. Și și-a folosit confuzia ca prilej de manifestare a creativității. Dar lupta se dovedea dură, dificilă, spinoasă și periculoasă. Nu reușea să afle nicio informație despre bărbații și femeile care erau disecate. După multe insistențe, fiind aproape pe punctul de a renunța, a întâlnit în piața centrală un cerșetor, pe nume Falcão – un bolnav mintal fascinant și extrem de inteligent.

Cerșetorul fusese un strălucit profesor de filozofie, pe care îl afectase o psihoză. Venind de pe cele mai înalte paliere ale gloriei, a trecut prin vâlcele cele mai adânci ale respingerii, disprețului, batjocurii și afrontului. A fost exclus din universitatea unde ținea cursuri, apoi de familie și de prieteni. A plecat fără țință, fără resurse materiale și lăsând în urmă un trecut năruit. A devenit cerșetor. Și, ca cerșetor, a început să descifreze codurile autoanalizei critice, a capacității de a suporta crize, altruismului și creativității. Filozoful din universitate s-a transformat într-un filozof al străzii, mai înțelept, mai convingător, lucid, provocator și critic social.

Cea mai mare provocare a lui Marco Polo a fost aceea de a-l cuceri. În timpul construirii unei atât de neobișnuite prietenii, cerșetorul l-a încântat pe student și l-a dezvăluit o lume fascinantă. Au devenit o pereche ciudată.

După un timp, a sosit și ziua cea mare. Falcão a fost dus la sala de disecții. Toată lumea a fost șocată de prezența aceluia amărât, care mirosea urât și avea hainele uzate și murdare. Profesorul se pregă-

tea să-i dea afară pe student și pe intrus. Dar, brusc, a început un spectacol de umanism și inteligență.

Cerșetorul a început să dezvăluie identitatea cadavrelor. Au rămas cu toți consternați. Toți trăiseră niște povești extrem de bogate, capabile să-i emoționeze până la lacrimi pe cei prezenți. Deodată, cerșetorul a dezvăluit identitatea ultimului cadavru. Profesorul s-a înroșit, vocea i s-a înecat, respirația i-a devenit șuierătoare și, fără ca nimeni să poată înțelege, a izbucnit în lacrimi. Ultimul cadavru era al unei persoane foarte apropiată și dragă profesorului, pe care nu o mai văzuse de mulți ani.

Consternat, și-a dat seama de greșeala extrem de gravă pe care o comisese. Era un profesor foarte respectat, care studiasse la Harvard, știa să disece cadavre, dar nu știa să pătrundă în măruntaiele sufletului omenesc, nici în al lui, nici în cel al copiilor și prietenilor săi. Nu avea calificarea necesară pentru a forma oameni care gândesc. Trebuia să iasă din gândirea liniară și să analizeze existența sub multiple unghiuri. Avea nevoie să redevină un tânăr student, pentru a învăța să descifreze codurile inteligenței.

Am citat câteva fragmente din *Viitorul omenirii*, pentru a demonstra că și trupurile care se aflau în sala de disecții aparțineau unor ființe umane. Așa cum acele trupuri anonime păreau să nu aibă o poveste a lor, povestea noastră modernă e tot mai golită de semnificație, asfixiată și negată. Am devenit încă un număr din mulțime – suntem încă un număr al unui card de credit.

Într-o societate superficială, numai câteva celebrități par să aibă povești demne de interes. În realitate, cu toții avem o istorie complexă, plină de reculuri și avansări, de aventuri și de eșecuri. Dar cine îi dă importanță? Cine rămâne încântat sau dă importanță filmului existențial al anonimilor? Nu suntem morți vii. Nu putem să fim de acord doar cu un statut de consumator din piață și să ne pierdem matricea identității.

Viitorul omienirii nu va fi unul fascinant, dacă nu ne controlăm itinerariul istoriei noastre și nu învățăm să fim actori și actrițe principale ale propriei vieți. Altfel, vom fi conduși de alții și controlați de împrejurări.

Agent al propriilor eșecuri

În cartea *Vânzătorul de vise*, e vorba de un doctor în sociologie care se află pe acoperișul unui edificiu, în culmea disperării, în pragul sinuciderii. Era arogant, agresiv, egocentric și individualist. Era un tip insuportabil, chiar și în propriii săi ochi. A suferit o serie de pierderi provocate de el și de alții. Și-a pierdut fiul, soția, prestigiul, influența, puterea politică, banii, rostul vieții și dispoziția existențială. N-a descifrat codul rezilienței. Pierderile i-au înrăutățit caracterul și nu l-au transformat într-o persoană mai flexibilă, ponderată și senină. A devenit insuportabil. Cum nu era generos cu ceilalți, când a intrat în depresie a fost neîndurător și cu sine. S-a condamnat la moarte.

Polițiștii și pompierii nu reușeau să-l convingă să coboare de pe acoperișul edificiului. Când se apropiau de el, amenința că se aruncă de sus. A fost contactat și un psihiatru renumit, ca să încerce să rezolve problema aceea atât de complicată. Acesta a folosit diferite tehnici, dar nimic nu părea să ducă la vreun rezultat. I-a dat sfaturi, dar acestea n-au funcționat. Omul era hotărât să moară. Jos, în stradă, o mulțime disperată aștepta sfârșitul dramatic al scenei. Atunci a apărut un bărbat misterios, a cărei origine, istorie, nume și familie nu le cunoștea nimeni. Era un anonim, la fel ca trupurile aflate în sala de disecții din cartea anterioară. Străinul a trecut peste toate barierele și a urcat până în vârful edificiului. Acolo, sus, a înfruntat războiul ideilor preconcepute. Văzându-l haina mototolită și părul încâlcit, șeful poliției și psihiatrul i-au blocat trecerea.

Dar el a afirmat că fusese contactat. Cei doi s-au privit rapid, întrebându-se cine-l chemase. În acest timp, „vânzătorul de vise” a

pătruns rapid în zona periculoasă unde se afla sinucigașul. Plini de teamă, n-au reușit să-l scoată din scenă.

Văzându-l, sinucigașul a strigat: „Am să mă omor!” Mulțimea, dându-și seama de reacția lui, a fost cuprinsă de frică. Între timp, în loc să fie preocupat de drama sinuciderii, bărbatul cel enigmatic s-a așezat pe parapetul edificiului, la trei metri de nefericit. Pe neașteptate, a despachetat un sandviș și a început să mănânce din el, cu poftă. Sinucigașul a rămas uimit. A perceput scena ca pe un afront. Tulburat, a strigat din nou către străin că o să se omoare și s-a pregătit să se arunce în gol. În momentul acela, bărbatul cel misterios a lansat o torpilă emoțională, neașteptată. L-a privit ferm pe sinucigaș și i-a spus, fără să clipească: „Fii amabil și nu mă deranja, sunt la masă!” Sinucigașul a avut un șoc și era aproape să cadă de pe clădire – dar din pricina uimirii. Brusc, i-a trecut prin minte un gând: „Iată unul mai nebun ca mine!”

Folosind codurile inteligenței, pentru a interpreta scena, putem înțelege că zdrențărosul a cucerit mai întâi latura emoțională a sinucigașului și abia după aceea rațiunea. L-a scos din carcera ferestrei *killer*, i-a deschis evantaiul gândirii fără a recurge la teorii sau la sfaturi seci, ci prin intermediul unor reacții surprinzătoare. Emoționalul nu e cucerit de ceva comun, ci de ceva neașteptat.

Așa se termină primul capitol și începe drama acestui roman. Cu inteligența sa provocatoare, bărbatul cel enigmatic îi clătina convingerile intelectualului arogant, ori de câte ori deschidea gura.

A cumpăra visul unei „virgule”

Vânzătorul de vise a pătruns în nucleul egocentrismului sinucigașului și l-a bombardat cu arta întrebării: „*Ce este existența?*”, „*Ce este moartea?*”, „*Ce reprezintă teatrul timpului?*”, „*Moartea e sfârșitul acestui teatru sau începutul unei piese fără sfârșit?*”, „*Când vrem să murim, avem conștiința morții, sau ceva ce gândim noi despre moarte este tot un omagiu adus vieții?*”

Când s-a gândit să se sinucidă, sinucigașul, care fusese întotdeauna un zeu, continua să fie un zeu controlat de adevăruri absolute și de o gândire liniară, dar acest mod al lui de a gândi a început să se prăbușească, încet-încet.

Morin semnalează că actul de confruntare a unei lumi de indivizi autorealizabili, cu o „societate de indivizi” trece printr-o reflecție profundă asupra suferinței umane și asupra diferențelor impuse unei mulțimi de nenorociți (Morin, 1997), care nu au acces la bunuri de consum, nu au, practic, perspective de ascensiune socială și au de lucru doar temporar. Dar pentru protagonistul cărții *Vânzătorul de vise*, există o mulțime mult mai numeroasă de nenorociți, care atinge toate clasele sociale.

Pentru personajul acesta, locuitorii orașelor moderne trăiau în case, în cocloabe, în apartamente și în conace, dar nu găsiseră cea mai importantă dintre toate adresele: adresa existentă în ei înșiși. Erau străini, în interiorul propriei lor ființe.

Sinucigașul, un intelectual remarcabil din domeniul sociologiei, care cunoștea biografia multor personaje importante ale istoriei, nu pătrunsese niciodată în straturile mai profunde ale psihismului său. Nu se cunoștea pe sine și nici zonele cele mai tainice ale biografiei sale. Fără să-și dea seama, vânzătorul de vise a început să-i vândă unul din marile lui vise: o virgulă. O virgulă? Da, o virgulă, ca să continue să-și scrie povestea, în pofida tuturor pierderilor, eșecurilor, trădărilor, frustrărilor, angoaselor și a sentimentelor de vinovăție și de furie.

Cu toți avem nevoie să cumpărăm virgule, pe parcursul existenței noastre. *Viula e un text mare și complex, care necesită multe virgule pentru a fi scris – chiar dacă, în anumite momente, aceste virgule iau forma de lacrimi.*

După ce l-a salvat pe sinucigaș, vânzătorul de vise s-a dus să se plimbe prin marele oraș, proclamând în cele patru vânturi, că omenirea se va transforma într-un imens spital psihiatric. Se

considera normal ca un individ să fie tensionat, agitat, neliniștit, cu o gândire hiper-intensă, instabil sub aspect emoțional, să aibă un nivel de mulțumire scăzut, să aibă senzația că e aproape gata să moară, să aibă simptome psihosomatice și să-și înmormânteze visele. Dar considera anormal, ca o persoană să fie calmă, relaxată, senină, umană, capabilă să-și recupereze proiectele personale și să vorbească cu florile.

După părerea mea, ne aflăm în fața unui portret crud al societăților moderne. Normalul s-a transformat în anormal. Regula a devenit o excepție. Ne îmbolnăvim colectiv în era telefoanelor mobile și a calculatoarelor, într-o epocă de salturi tehnologice fantastice.

După ce a proclamat ospiciul global, misteriosul personaj a început să provoace agitație și dezordine. Pe unde trecea, vorbea cu oameni admirabili, care trăiau la marginea societății, cu alcoolici, cu bolnavi mintali și cu modele care sufereau de bulimie, ca să poată vinde vise unei societăți care a încetat să mai viseze. O fi el cel mai psihopat dintre ființe - sau o fi, mai degrabă, un înțelept neînțeles? O fi un impostor - sau un gânditor foarte avansat în timp? Era, cu siguranță, o persoană ieșită din comun.

Visul meu cel mare

Niciodată nu mi-am imaginat, atunci când am scris primul volum din *Vânzătorul de vise* - o carte care critică atâtea sistemele sociale - că el avea să devină romanul cel mai citit din țară, în momentul în care scriu aceste texte. Nu scriu în funcție de succes, ci datorită pasiunii pe care o am pentru idei și pentru viață. Cărțile mele strigă pentru a arăta că trebuie să învățăm să fim protagoniștii istoriei noastre psihice - atât cât e posibil.

Aș fi extrem de fericit dacă n-aș vinde nici măcar un exemplar, în cele peste cincizeci de țări în care sunt publicat, dacă copiii, adolescenții și adulții ar învăța, în mod organizat, în micul univers al sufragerei lor, al sălii de clasă și al întreprinderilor, codurile eului

ca administrator psihic, al auto-analizei critice, al rezilienței, al debaterii, al altruismului, al carismei și al intuiției creative.

Mii – sau, poate, milioane de oameni – și-ar putea lărgi orizonturile inteligenței, și-ar șlefui capacitățile și ar preveni apariția depresiei, a anorexiei nervoase, a sindromului de panică și altor tulburări. Am putea rezolva cu mai mare eficiență conflictele sociale și am menține sănătatea psihică a multor indivizi.

Am fi o omenire cu mai multe șanse să transferăm cuvintele „fericire”, „toleranță”, „afectivitate” și „înțelepciune” din paginile dicționarelor, în paginile personalității noastre. Am avea mai puțină nevoie de psihiatri, psihologi clinicieni, socio-terapeuți, soldați, închișori, arme și armate. Ar exista mai mulți grădinari, poeți, filozofi, sculptori, pictori și gânditori. Zâmbetele noastre ar fi mai puțin formale și mai sincere. Am fi o societate mai lirică și bine dispusă, am îmbrățișa mai mult și ar exista mai puține excluderi.

Poate fi sănătoasă o societate care iubește reflectoarele mass media, care îi prețuiește numai pe cei care ajung pe podium, care îi laudă excesiv pe cei premiați? Nu, căci numai o minoritate restrânsă atinge aceste paliere! Această societate blochează capacitatea de a descifra și aplica codurile inteligenței și cele mai nobile mecanisme psihice. Trebuie să-i însuflețim și să aplaudăm curajul de a lupta al celor care n-au fost niciodată premiați. Și să învățăm, cu toții, că viața reprezintă un mare premiu.

Visez că vom putea fi niște mici vânzători de vise, într-o societate care a încetat să mai viseze. Visez că vom putea explora lumea infinită a minții umane și ne vom cunoaște tot mai bine pe noi înșine – această ființă complexă și deosebit de frumoasă și, în același timp, imperfectă și complicată care suntem.



Referinte bibliografice

- ADLER, Alfred, *A Ciência e a Natureza Humana*, São Paulo, Editora Nacional.
- ADORNO, T., *Educação e Emancipação*, Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1971.
- CHAUÍ, Marilena, *Convite à Filosofia*, São Paulo, Editora Ática,
- COSTA, Newton C. A., *Ensaio sobre os Fundamentos da Lógica*, São Paulo, Edusp, 1975.
- CURY, Augusto, *Inteligência Multifocal*, São Paulo, Editora Cultrix, 1998.
- CURY, Augusto, *O Mestre dos Mestres*, São Paulo, Editora Academia de Inteligência, 2000.
- CURY, Augusto, *País Brilhantes, Professores Fascinantes*, Lisboa, Editora Pergaminho, 2004.
- CURY, Augusto, *Doze Semanas para Mudar Uma Vida*, Lisboa, Editora Pergaminho, 2006.
- DESCARTES, René, *O Discurso do Método*, Brasília, Editora da Universidade de Brasília, 1981.
- DUARTE, A. *A Dimensão Política da Filosofia Kantiana segundo HANNAH Arendt*, In: Arendt, H., *Lições sobre a Filosofia Política de Kant*, Rio de Janeiro, Relume Dumará, 1993.
- FEUERSTEIN, R., *Instrumental Enrichment - An Intervention Program for Cognitive Modifiability*, Baltimore, University Park Press,
- FOUCAULT, Michel, *A Doença e a Existência*, Rio de Janeiro, Folha Carioca, 1998.
- FREIRE, Paulo, *Pedagogia dos Sonhos Possíveis*, São Paulo,
- FREUD, Sigmund, *Obras Completas*, Madrid, Editorial Biblioteca
- FRANKL, V. E., *A Questão do Sentido em Psicoterapia*, Campinas, São Paulo, Papirus, 1990.
- FROMM, Erich, *Análise do Homem*, Rio de Janeiro, Zahar, 1960.

GARDNER, H. *Inteligências Múltiplas: a Teoria e a Prática*. Rio de Janeiro, Editora Objetiva, 1995.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência Emocional*. Rio de Janeiro, Editora Objetiva, 1995.

HALL, Lindzey. *Teorias da Personalidade*. São Paulo, EPU, 1973.

HEIDEGGER, Martin. *Os Pensadores*. São Paulo, Editora Abril Cultural, 1989.

HUSSERL, L. E. *La Filosofía como Ciencia Estricta*. Buenos Aires, Editorial Nova, 1980.

JUNG, Carl Gustav. *O Desenvolvimento da Personalidade*. Petrópolis, Editora Vozes, 1961.

KAPLAN, Harold I. Sadoch Benjamin, J., Grebb Jack, A. *Compendio de Psiquiatria Clínica*. Porto Alegre, Artes Médicas, 1997.

KIERKGAARD, Sören Aabye, *Diário de um Sedutor e Outras Obras*. Coleção „Os Pensadores“, São Paulo, Editora Abril, 1989.

LIPMAN, Matthew. *O Pensador na Educação*. Petrópolis, Rio de Janeiro, Editora Vozes, 1995.

MASTEN, A. S. Ordinary Magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 2001.

MASTEN, A. S. & Garmezy, N. Risk, vulnerability and protective factors in development psychopathology. In Lahey, B. B. & Kazdin, A. E., *Advances in clinical child psychology* 8, Nova Iorque. Plenum Press,

MORIN, Edgar. *O Homem e a Morte*. Rio de Janeiro. Imago, 1997.

MORIN, Edgar. *Os Sete Saberes Necessários à Educação do Futuro*. (Relatório feito a pedido da UNESCO), São Paulo. Cortez/Unesco,

MUCHAIL, Salma T. *Heidegger e os Pré-Socráticos*. In Centro de Estudos Fenomenológicos de São Paulo, *Temas Fundamentais de Fenomenologia*. São Paulo, Moraes, 1984.

NACHMANOVITCH, Stephen. *Ser Criativo - O Poder da Improvisação na Vida e na Arte*. São Paulo. Summus, 1993.

PIAGET, Jean. *Biologia e Conhecimento*. Petrópolis, Editora Vozes,

SARTRE, Jean Paul. *O Ser e o Nada - Ensaio de Antologia*. Petrópolis, Editora Vozes, 1997.

STEINER, Claude. *Educação Emocional*. Editora Objetiva,

STERNBERG, R. J. *Mas Alla del Cociente Intelectual*. Bilbao, Editorial Desclee de Brouwer, S. A., 1990.

STEVEN, Pinker. *Como Funciona la Mente*, Buenos Aires, Planeta.

YUNES, M. A. M. (2001) *A Questão Triplamente Controvertida da Resiliência em Famílias de Baixa Renda*. Tese de Doutorado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.

YUNES, M. A. M. Szymanski, H. *Resiliência: Noção, Conceitos Afins e Considerações Críticas*. In: Tavares J. (Org.) *Resiliência e Educação*, São Paulo, Cortez, 2001.



Despre autor

„**A**ugusto Cury este medic, psihiatru, psihoterapeut și scriitor. A urmat cursul post-universitar de Psihologie socială, a dezvoltat teoria Inteligenței sau a Psihologiei multifocale, care reflectă modul de funcționare a minții și procesul de construire a gândurilor. Cărțile sale s-au vândut în peste nouă milioane de exemplare în toată lumea.

Ține conferințe în congrese naționale și internaționale. Este, de asemenea, director al Academiei de Inteligență, instituție care promovează pregătirea de psihologi, educatori și a publicului larg în general. Pentru a intra în contact cu Academia de Inteligență, consultați site-ul

www.academiadeinteligencia.com.br



1. Instruirea intelectului pentru a descifra codurile inteligentei	6
2. Definiția inteligenței: Homo sapiens, o ființă dincolo de limitele logicii	10
3. În ce școli se învață descifrarea codurilor?	17
4. Nu există procedee magice pentru descifrarea codului inteligenței	21
5. Codurile sunt universale	25
6. Codurile pe care Einstein nu le-a descifrat	30
7. Prima capcană a minții umane: Conformismul	34
8. A doua capcană a minții umane: Autocompătimirea	40
9. A treia capcană a minții umane: Teama de a-și recunoaște greșelile	46
10. A patra capcană a minții umane: Frica de riscuri	52
11. Primul cod al inteligenței: Codul eului ca administrator al intelectului	58
12. Al doilea cod al inteligenței: Codul autoanalizei critice - reflectarea la consecințele comportamentelor	92
13. Al treilea cod al inteligenței: Codul psihoadaptării sau al rezilienței - capacitatea de a supraviețui	102
14. Al patrulea cod al inteligenței: Codul altruismului - capacitatea de a ne pune în locul celorlalți	116
15. Al cincilea cod al inteligenței: Codul dezbaterii de idei	129
16. Al șaselea cod al inteligenței: Codul carismei	139
17. Al șaptelea cod al inteligenței: Codul intuiției creative	149
18. Al optulea cod al inteligenței: Codul eului ca administrator al emoțiilor	177
19. Profesioniștii care au descifrat codurile: diferențele dintre profesioniștii buni și cei excelenți	192
20. A vinde visele codurilor inteligenței unei societăți care a încetat să mai viseze	202
Referințe bibliografice	211

CĂRȚI PUBLICATE DE EDITURA FOR YOU

Monica Vișan

Metodă rapidă de învățare a gramaticii limbii engleze

Exerciții de gramatică engleză vol I

Exerciții de gramatică engleză

vol. II VERBUL

toate trei costă 35,00 LEI

Neale Donald Walsch

Conversații cu Dumnezeu, volumul I, II, III

31,00 LEI

Prietenie cu Dumnezeu

12,00 LEI

Dumnezeu și minunile din viața noastră

15,00 LEI

Acasă cu Dumnezeu

20,00 LEI

Ce vrea Dumnezeu

18,00 LEI

Când totul se schimbă, schimbă totul

25,00 lei

Paul Ferrini

Iubire fără condiții,

Reflecții ale Minții Christice

5,00 LEI

Linistea inimii,

Reflecții ale Minții Christice, partea a II-a

8,00 LEI

Miracolul iubirii,

Reflecții ale Minții Christice, partea a III-a

8,00 LEI

Întoarcerea în grădină,

Reflecții ale Minții Christice, partea a IV-a

10,00 LEI

Cuvinte de înțelepciune pentru fiecare zi

15,00 LEI

Amour sans conditions (lb. franceză)

10,00 LEI

Legile Dragostei

12,00 LEI

Puterea Dragostei

8,00 LEI

Iubirea este Evanghelia mea

8,00 LEI

Cum să creăm o relație spirituală

10,00 LEI

Christul cel viu

15,00 LEI